Быть сильной

365 дней в году

ДЕМИ ЛОВАТО

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Деметрия Девонн «Деми» Ловато – знаменитая на весь мир американская певица и актриса. Она снималась во многих сериалах, выпустила несколько альбомов, занимавших верхние строчки в музыкальных рейтингах. Но слава принесла ей не только богатство и любовь поклонников, но и большие проблемы. Деми Ловато пришлось пройти не один курс реабилитации от разного рода зависимостей, но она вышла из этой битвы победителем.

Сегодня она с полным правом может повторить известные слова: «Что не убивает нас, делает нас сильнее».

День за днем певица делится с нами цитатами, вдохновлявшими ее в трудные минуты – из Эйнштейна или Тупака, Аристотеля или Эдит Пиаф, – и рассказывает о том, как научилась любить себя и весь мир.

- Деми Ловато
  - ○
  - ○
  - ○ Предисловие
  - ○ Быть сильной
  - ○ Январь
    - ■ 1 января
    - ■ 2 января
    - ■ 3 января
    - ■ 4 января
    - ■ 5 января
    - ■ 6 января
    - ■ 7 января
    - ■ 8 января
    - ■ 9 января
    - ■ 10 января
    - ■ 11 января
    - ■ 12 января
    - ■ 13 января
    - ■ 14 января
    - ■ 15 января
    - ■ 16 января
    - ■ 17 января
    - ■ 18 января
    - ■ 19 января
    - ■ 20 января

- 21 января
- 22 января
- 23 января
- 24 января
- 25 января
- 26 января
- 27 января
- 28 января
- 29 января
- 30 января
- 31 января

- Февраль
  - 1 февраля
  - 2 февраля
  - 3 февраля
  - 4 февраля
  - 5 февраля
  - 6 февраля
  - 7 февраля
  - 8 февраля
  - 9 февраля
  - 10 февраля
  - 11 февраля
  - 12 февраля
  - 13 февраля
  - 14 февраля
  - 15 февраля
  - 16 февраля
  - 17 февраля
  - 18 февраля
  - 19 февраля
  - 20 февраля
  - 21 февраля
  - 22 февраля
  - 23 февраля
  - 24 февраля
  - 25 февраля
  - 26 февраля
  - 27 февраля
  - 28 февраля
- Март
  - 1 марта
  - 2 марта
  - 3 марта

- 4 марта
- 5 марта
- 6 марта
- 7 марта
- 8 марта
- 9 марта
- 10 марта
- 11 марта
- 12 марта
- 13 марта
- 14 марта
- 15 марта
- 16 марта
- 17 марта
- 18 марта
- 19 марта
- 20 марта
- 21 марта
- 22 марта
- 23 марта
- 24 марта
- 25 марта
- 26 марта
- 27 марта
- 28 марта
- 29 марта
- 30 марта
- 31 марта

○ Апрель

- 1 апреля
- 2 апреля
- 3 апреля
- 4 апреля
- 5 апреля
- 6 апреля
- 7 апреля
- 8 апреля
- 9 апреля
- 10 апреля
- 11 апреля
- 12 апреля
- 13 апреля
- 14 апреля
- 15 апреля

- 16 апреля
- 17 апреля
- 18 апреля
- 19 апреля
- 20 апреля
- 21 апреля
- 22 апреля
- 23 апреля
- 24 апреля
- 25 апреля
- 26 апреля
- 27 апреля
- 28 апреля
- 29 апреля
- 30 апреля

- Май
  - 1 мая
  - 2 мая
  - 3 мая
  - 4 мая
  - 5 мая
  - 6 мая
  - 7 мая
  - 8 мая
  - 9 мая
  - 10 мая
  - 11 мая
  - 12 мая
  - 13 мая
  - 14 мая
  - 15 мая
  - 16 мая
  - 17 мая
  - 18 мая
  - 19 мая
  - 20 мая
  - 21 мая
  - 22 мая
  - 23 мая
  - 24 мая
  - 25 мая
  - 26 мая
  - 27 мая
  - 28 мая

- 29 мая
- 30 мая
- 31 мая

- Июнь
  - 1 июня
  - 2 июня
  - 3 июня
  - 4 июня
  - 5 июня
  - 6 июня
  - 7 июня
  - 8 июня
  - 9 июня
  - 10 июня
  - 11 июня
  - 12 июня
  - 13 июня
  - 14 июня
  - 15 июня
  - 16 июня
  - 17 июня
  - 18 июня
  - 19 июня
  - 20 июня
  - 21 июня
  - 22 июня
  - 23 июня
  - 24 июня
  - 25 июня
  - 26 июня
  - 27 июня
  - 28 июня
  - 29 июня
  - 30 июня
- Июль
  - 1 июля
  - 2 июля
  - 3 июля
  - 4 июля
  - 5 июля
  - 6 июля
  - 7 июля
  - 8 июля
  - 9 июля

- 10 июля
- 11 июля
- 12 июля
- 13 июля
- 14 июля
- 15 июля
- 16 июля
- 17 июля
- 18 июля
- 19 июля
- 20 июля
- 21 июля
- 22 июля
- 23 июля
- 24 июля
- 25 июля
- 26 июля
- 27 июля
- 28 июля
- 29 июля
- 30 июля
- 31 июля

○ Август

- 1 августа
- 2 августа
- 3 августа
- 4 августа
- 5 августа
- 6 августа
- 7 августа
- 8 августа
- 9 августа
- 10 августа
- 11 августа
- 12 августа
- 13 августа
- 14 августа
- 15 августа
- 16 августа
- 17 августа
- 18 августа
- 19 августа
- 20 августа
- 21 августа

- 22 августа
- 23 августа
- 24 августа
- 25 августа
- 26 августа
- 27 августа
- 28 августа
- 29 августа
- 30 августа
- 31 августа

- Сентябрь
  - 1 сентября
  - 2 сентября
  - 3 сентября
  - 4 сентября
  - 5 сентября
  - 6 сентября
  - 7 сентября
  - 8 сентября
  - 9 сентября
  - 10 сентября
  - 11 сентября
  - 12 сентября
  - 13 сентября
  - 14 сентября
  - 15 сентября
  - 16 сентября
  - 17 сентября
  - 18 сентября
  - 19 сентября
  - 20 сентября
  - 21 сентября
  - 22 сентября
  - 23 сентября
  - 24 сентября
  - 25 сентября
  - 26 сентября
  - 27 сентября
  - 28 сентября
  - 29 сентября
  - 30 сентября
- Октябрь
  - 1 октября
  - 2 октября

- 3 октября
- 4 октября
- 5 октября
- 6 октября
- 7 октября
- 8 октября
- 9 октября
- 10 октября
- 11 октября
- 12 октября
- 13 октября
- 14 октября
- 15 октября
- 16 октября
- 17 октября
- 18 октября
- 19 октября
- 20 октября
- 21 октября
- 22 октября
- 23 октября
- 24 октября
- 25 октября
- 26 октября
- 27 октября
- 28 октября
- 29 октября
- 30 октября
- 31 октября

○ Ноябрь
- 1 ноября
- 2 ноября
- 3 ноября
- 4 ноября
- 5 ноября
- 6 ноября
- 7 ноября
- 8 ноября
- 9 ноября
- 10 ноября
- 11 ноября
- 12 ноября
- 13 ноября
- 14 ноября

- 15 ноября
- 16 ноября
- 17 ноября
- 18 ноября
- 19 ноября
- 20 ноября
- 21 ноября
- 22 ноября
- 23 ноября
- 24 ноября
- 25 ноября
- 26 ноября
- 27 ноября
- 28 ноября
- 29 ноября
- 30 ноября

- Декабрь
  - 1 декабря
  - 2 декабря
  - 3 декабря
  - 4 декабря
  - 5 декабря
  - 6 декабря
  - 7 декабря
  - 8 декабря
  - 9 декабря
  - 10 декабря
  - 11 декабря
  - 12 декабря
  - 13 декабря
  - 14 декабря
  - 15 декабря
  - 16 декабря
  - 17 декабря
  - 18 декабря
  - 19 декабря
  - 20 декабря
  - 21 декабря
  - 22 декабря
  - 23 декабря
  - 24 декабря
  - 25 декабря
  - 26 декабря
  - 27 декабря

        - 28 декабря
        - 29 декабря
        - 30 декабря
        - 31 декабря
    - Благодарности
    - Источники помощи
- notes
    - 1
    - 2

Деми Ловато
Быть сильной 365 дней в году

Staying Strong: 365 Days a Year
© 2013 by Demi Lovato
© О. Михайлова, перевод на русский язык
© ООО «Издательство АСТ», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Моим фанатам

Предисловие

Я впервые встретилась с Деми за завтраком в лондонском отеле летом 2012 года. Она тогда была на пике карьеры. Ее хиты «Skyscraper» и «Give Your Heart a Break» занимали первые места чартов, и всего через несколько месяцев она должна была стать судьей в шоу «Х-Фактор» вместе с Саймоном Коуэллом и Бритни Спирс.

Для девушки, которой только что исполнилось двадцать лет, кумира подростков и диснеевской принцессы, она казалось мудрой не по годам. Но на пути к успеху ей пришлось вынести немало ударов. Деми поделилась со мной своими личными трудностями, в том числе рассказала о борьбе с булимией и анорексией, депрессией и биполярным расстройством, о том, что все эти испытания едва не стоили ей карьеры.

Как мать двух дочерей, я была невероятно благодарна Деми за то, что могу, используя ее непростой опыт, откровенно поговорить со своими девочками и объяснить им, что слава не защищает нас от неуверенности в себе, не делает неуязвимыми. Деми сбросила глянцевую мантию звезды и показала всем, что она обыкновенный человек. И я знаю, что тем самым она помогла множеству молодых женщин, столкнувшихся с подобными проблемами, почувствовать себя менее одинокими.

Вскоре после нашей первой встречи я пригласила Деми на свое дневное ток-шоу. Она, конечно же, была очаровательна и благородна. Ее готовность открыто говорить перед публикой подвигла меня поделиться собственным опытом расстройства пищевого поведения в двадцатилетнем возрасте, о чем я никогда прежде не рассказывала. Честность Деми помогла и мне честно рассказать о своем прошлом.

У Деми удивительные отношения с поклонниками. Они любят ее, и она любит их не меньше. Она научила нас всех, что иногда нужно позволить сердцу разбиться на части, но пока ты на вершине небоскреба, наслаждайся жизнью.

Шестнадцать вам лет или пятьдесят шесть (как мне), вы многое почерпнете из истории Деми и ее советов и полюбите ее еще больше.

Кэти Корик

Быть сильной

Дорогой читатель, я многое пережила и многое поборола, от наркотической зависимости до депрессии, и все это время я искала себя и искала свое счастье. Всегда были и будут взлеты и падения, разочарования и победы, и все что между. Иногда несколько коротких слов меняют все, они могут успокоить и вдохновить.

Каждый день я медитирую и молюсь, обращаясь к высшей силе внутри себя. Сколько бы вам ни было лет, где бы вы ни жили и в какого бы бога ни верили, важнее всего носить в себе высшую силу, которая больше тебя самого и к которой можно обратиться за поддержкой. Для меня это Бог, а для вас это может быть что-то, во что вы верите, вселенная, карма и так далее. Хотя всем нам приходится бороться, важно сохранить внутри стимул, вдохновляющий вас, помогающий не пасть духом и двигаться вперед.

В этой книге собраны мои собственные мысли, цитаты, которые меня вдохновляют, а также советы, способы медитации, размышления и ежедневные ориентиры. Они очень помогли мне, и вот этой особой, личной ценностью я хочу поделиться с вами.

Кем бы вы ни были, пожалуйста, прочтите это и знайте, что я всегда с вами. Будьте сильными, смелыми, любите искренне и безоглядно, и вам нечего будет терять.

С любовью,

Январь

1 января

Ты прекрасно и дивно устроена.

Однажды я решила, что мне нужна собственная мантра. Что-то личное и значительное, что я могла бы говорить себе самой, что наполняло бы меня покоем и любовью, возвращало на твердую почву. В Библии говорится: «Славлю Тебя, потому что я дивно устроен», и я говорю себе «ты прекрасно и дивно устроена». Я повторяю это постоянно, и это по-настоящему помогает обрести мир и осознать, что я прекрасна такая, какая есть, и мне не нужно ничего больше того, что уже есть во мне.

Цель. В наступившем году найди свою собственную мантру. Каждый день, глядя в зеркало, повторяй ее себе.

2 января

Цель наших поисков – не новое место, а скорее новый взгляд на вещи.

Генри Миллер

Я очень счастлива, что последние несколько лет имела возможность много путешествовать. Одним из самых глубоких открытий, которые я сделала во время своих путешествий, стало то, что мы слишком многое привыкли принимать как норму. Я видела трущобы, где люди в мороз ходили без ботинок и курток. Я бывала в местах, где люди из последних сил выполняют тяжелую физическую работу и почти ничего за это не получают. Это научило меня ценить каждого человека на нашей планете и не принимать собственное положение как должное.

Цель. Оставайся открытой миру и посвяти этот день (или неделю) тому, чтобы увидеть новое место в этом мире. Если ты не можешь позволить себе путешествие, просто отправляйся в незнакомый район собственного города. Радуйся всему, что имеешь.

3 января

У каждой жизни свое предназначение.

Поделись своей историей, и ты поможешь кому-то найти собственную цель.

Я решила откровенно рассказать о своих личных проблемах потому, что в жизни мне пришлось столкнуться с такими вещами, о которых все еще не принято говорить вслух. Патологическое членовредительство, расстройства пищевого поведения, наркотическая зависимость, аффективные расстройства – все это табу, и общество не готово говорить об этих вещах. Но очень важно, чтобы эти вопросы все же обсуждались и люди, столкнувшиеся с подобными проблемами, знали, что выход есть. Я решила, что стану лучом надежды для маленькой девочки, которой этого так не хватает.

Цель. Помоги тому, кто не может помочь себе сам. Поддержи их и укрепи их силы.

4 января

Жизнь порой так сложна, но она стоит того, чтобы бороться с болью. Лучше испытать все многообразие чувств, чем не чувствовать ничего.

Я думала об этих словах, когда хоронили моего отца, и они помогли мне пережить это время. Меня просто разрывали противоречивые чувства. Раньше я просто напилась бы, или замкнулась в себе, или нашла способ заглушить внутреннюю боль. Люди часто пытаются заглушить боль, подавить чувствительность с помощью различных веществ, но куда отважнее пройти сквозь огонь с широко раскрытыми глазами. Вместо того чтобы притуплять боль, я отдалась разрывавшим меня чувствам. Это было трудное время, но пережив все это отчаяние и тоску, я смогла прийти к торжеству жизни. Так началось мое исцеление, мой честный и здоровый путь.

Цель. Позволь себе ощутить то, что ты пытаешься заглушить. Позвони другу, позволь себе побыть беззащитной и поделись с ним своими чувствами.

5 января

В этом мире так много красивых, одаренных людей. Ничто не должно помешать тебе реализовать себя.

За свою жизнь я встречала немало людей, которые говорили мне: у тебя не получится. Эти люди просто проверяют тебя, не позволяй им сбить тебя с пути. Настоящие друзья поддерживают и верят в тебя. Не слушай тех, кто говорит, что ты не сможешь воплотить свою мечту, потому что если ты не веришь в себя, то никто не сможет поверить.

Цель. Вспомни о каком-то деле, которое ты долго откладывала, не осмеливаясь приступить к нему, и начни прямо сейчас. Гони страх прочь!

6 января

Отдайся своему самому глубинному страху, и он потеряет силу.

Джим Моррисон

В детстве я очень боялась, что меня может стошнить, и в конце концов у меня началась булимия. Подсознательно я реализовала собственный страх. Я так не хотела, чтобы меня тошнило, что сама навлекла на себя то, чего боялась.

Цель. Не воплощай свои страхи в жизнь, а попробуй отпустить их. Постарайся помнить, что каждое испытание и каждая возможность даются тебе не просто так.

7 января

Измени свои мысли, и ты изменишь жизнь.

Лао-цзы

Когда я боролась с депрессией, я слышала это высказывание, но не сразу поняла его. Когда я решила применить его по отношению к собственной жизни, передо мной открылся целый новый мир. Мысли позитивно, думай о том, что укрепляет твои силы, а не о том, что угнетает и заставляет ненавидеть себя. Когда ты думаешь о себе и окружающем мире позитивно, ты начинаешь видеть мир в ином свете. Твоя жизнь – это то, какой ты ее делаешь.

Цель. Помни о том, как важна тональность твоих мыслей.

8 января

Все, что тебе нужно, – это любовь.

The Beatles, «All you need is love»

Сколько правды в этих простых словах. Помимо всего прочего любовь делает нас счастливыми. Как много раз в своей жизни я чувствовала себя несчастной и теряла надежду, но, когда я возвращалась к любви, что ношу в своем сердце, любви к своим друзьям, к своим близким, к себе самой, в душе моей снова воцарялся мир.

Цель. Пусть все, кого ты любишь, знают об этом. Прокричи об этом с крыши, напиши кремом на торте, отправь им письма или нарисуй картину. Не позволяй им принимать свою любовь как должное, ведь ты можешь дать им так много.

9 января

Иди туда, где в тебе нуждаются, и избегай тех, кому ты не нужна. Окружи себя позитивными людьми и вещами.

Не трать время на людей, которые не ценят тебя и не дорожат всем тем, что ты можешь дать им. Я знаю так много девушек, которые держатся за своих парней, думая, что могут изменить их, или друзей, которые не близки им по духу. Это пустая трата времени. Длительные отношения и крепкая дружба возможны только при взаимном уважении.

Цель. Не трать свое время на людей, которым ты не нужна. Подумай, отношения с какими людьми вызывают у тебя лишь негативные эмоции, и просто отсей их.

10 января

Не пренебрегай своими чувствами. Цени их.

Раньше я бежала и пряталась от своих чувств, особенно когда переживала что-нибудь огорчительное, болезненное или неприятное. Но со временем я научилась принимать все свои чувства. Я знаю, что прежде чем справиться с ними, надо оценить, понять и принять их все до одного. Ведь они – часть меня. Поэтому все они важны и обоснованны.

Цель. Подумай о чувстве, которого ты боишься или стыдишься. Испытывать страх, злость или печаль – нормально, если не зацикливаться на них. Прими свои чувства и напоминай себе, как они ценны и важны.

11 января

У тебя в голове мозги. У тебя в ботинках – ноги. Так иди, куда тебе хочется.

Доктор Сьюз

Это твоя жизнь – у тебя есть все, что тебе нужно, чтобы прожить ее так, как ты всегда мечтала. Используй все, чему ты научилась, все, что пережила, и создай свою собственную реальность. Жизнь хороша тем, что, если тебе не нравится то, что тебя окружает, всегда будет новый день, и ты сможешь начать сначала.

Цель. Принимай умные, взвешенные решения. Делая выбор сегодня, думай о том, каким будет твое завтра.

12 января

Мечта – это желание твоего сердца.

Золушка

В этих простых словах заключена самая глубокая мудрость всех сказок Диснея. Мы вырастаем и становимся теми, кем хотим стать, и попадаем туда, где хотим быть. Если у тебя есть цель, стремись к ней всем сердцем. Все возможно.

Цель. Пожелай чего-нибудь всем сердцем и стремись к своей мечте. Только ты сама можешь прийти к своей цели. Никто другой не достигнет ее для тебя.

13 января

Стань своим лучшим другом.

За все эти годы мне пришлось научиться быть своим лучшим другом. Я провела много ночей в слезах, горьких и одиноких, с тоской на сердце. Со временем я поняла, что должна научиться утешать себя, чтобы превозмочь боль. Это долгий процесс, и я все еще продолжаю учиться этому, но мне уже легче. Я могу честно сказать, что я – свой самый лучший друг.

Цель. Люби себя и обращайся с собой как с лучшим другом. Ты заслуживаешь той любви, какую даешь другим.

14 января

Важно не то, каким человек родился, а то, кем он вырос.

Дж. Роулинг

У каждого из нас своя история, и все они начинаются по-разному. Мы начинаем свою жизнь в разных местах, но, когда мы посвящаем свои сердца и мысли тому, к чему страстно стремимся, ничто не может остановить нас. Успех и награда измеряются тем, сколько вложено труда и сколько ты получаешь в итоге.

Цель. Гордись тем, кто ты и откуда. Смело смотри вперед, куда бы ни лежал твой путь и кем бы ты ни хотела стать.

15 января

Мама всегда говорила мне: если не можешь найти, ради чего жить, найди, ради чего умереть.

Тупак Шакур

У каждого из нас есть свое предназначение в этом прекрасном мире. То, как мы проживем свою жизнь и как выполним его, зависит от нас. Важно обрести цель, верить во что-то, что озаряет твою жизнь и ведет тебя к твоему предназначению.

Цель. Найди в жизни что-нибудь, что заставляет тебя просыпаться по утрам, и держись за это. Отстаивай то, во что веришь.

16 января

Если у тебя заболели ноги,
подумай о тех, кому еще хуже.

Это так легко – погрязнуть в собственном тесном мирке и согнуться под тяжестью собственных проблем. Обычно мы даже не понимаем, в чем дело, потому что негативные изменения происходят у нас глубоко в подсознании. Они опасны тем, что ты быстро теряешь связь с реальностью. Не отмахивайся от собственных трудностей, но помни, что всегда есть кто-то, кому еще хуже.

Цель. Расширь свой кругозор, занявшись какой-нибудь общественной деятельностью или благотворительностью. Составь список из 10–15 вещей (или людей), за знакомство с которыми ты благодарна судьбе – не важно, просты они или значительны.

17 января

Запомни, никто не может
унизить тебя без твоего согласия.

Элеонора Рузвельт

Тебе могут встретиться люди, которые захотят тобой воспользоваться и расскажут тебе, как ты ничтожен на самом деле. Тебе решать, что делать с этой информацией. В тот момент, когда ты позволяешь другим принять за тебя решение, ты отказываешься от собственного достоинства. Но ты всегда можешь вернуть его, пока помнишь о том, что связана с высшей силой.

Цель. Не позволяй никому использовать тебя или манипулировать тобой. Напоминай себе, что у тебя есть право на ту жизнь и ту любовь, которую ты заслуживаешь.

18 января

Я твердо верю, что у всего на свете есть причина.

Я не верю в случайности. Я считаю, что все происходит так, как должно происходить. Если взглянуть и оценить все, что с тобой когда-либо происходило, ты увидишь, что это прямой результат твоих действия и мыслей.

Цель. Не принимай в штыки непредвиденные обстоятельства и не отмахивайся от них. Со временем ты поймешь, что они по-своему улучшили твою жизнь.

19 января

Чаще всего люди отказываются от своей власти, просто решив, что не обладают ею.

Элис Уокер

Когда ты позволяешь другим унижать тебя и говорить, что ты пустое место, ты просто сдаешься им на милость. Ты фактически даешь им разрешение унижать тебя. Ни у кого нет права забирать твою власть – она твоя и только твоя.

Цель. Используй данное тебе право голоса. Кричи о том, во что веришь, изо всех сил. Никогда не позволяй никому затыкать тебе рот.

20 января

Никто, кроме тебя, не знает, что тебе нужно, так что слушай свое сердце.

Слушай свой тихий внутренний голос, как любящая мать или добрый друг. Это самая правдивая часть твоей души, ключ к твоему счастью. Иногда сомнения, страх или другие люди рядом с тобой говорят слишком громко, и ты перестаешь слышать саму себя. Сделай то, что должна сделать, чтобы вернуться к себе.

Цель. Сегодня следуй зову собственного сердца.

21 января

Страх не избавляет от печали
в будущем, он лишает силы сегодня.

Корри тен Боом

Мне кажется, иногда люди думают, что страх и беспокойство в каком-то смысле полезны. Беспокойство высасывает из человека всю энергию и всю радость, что бы он ни делал. Человек боится и волнуется по природе своей, но если делать это постоянно, то попадешь в замкнутый круг: ты будешь чем-то занята, но быстро зайдешь в тупик.

Цель. В следующий раз, когда будешь беспокоиться о чем-то, попробуй вспомнить, что невозможно держать все под контролем. Вместо того чтобы волноваться, спланируй бюджет или составь расписание. Опережай события и не поддавайся стрессу. В конце концов, страх ничего не изменит.

22 января

Никогда не стыдись своих чувств. У тебя есть право испытывать любые эмоции и совершать любые поступки, которые делают тебя счастливой.

Мы не роботы. Человека отличает именно способность одновременно испытывать множество эмоций. Хотя иногда это трудно переносить, все же удивительно осознавать, на что способно человеческое тело. Иногда мы смеемся сквозь слезы или плачем, не переставая смеяться. В любом случае чувства – это не признак слабости, это знак силы и страсти.

Цель. Посмотри кино, над которым ты сможешь посмеяться, и послушай песню, от которой тебе захочется плакать. Цени свои чувства и гордись эмоциями, которые испытываешь.

23 января

Несовершенство прекрасно, безумство гениально, и лучше быть ужасно смешным, чем ужасно скучным.

Мэрилин Монро

До начала лечения я не подозревала, что биполярна. Там я узнала, что биполярное расстройство – это психическое заболевание. Это состояние, которое я не могу контролировать, вот почему нужна помощь, и я не стыжусь этого. Каждый из нас сам несет свой груз, не важно, легкий ли он, как перышко, или тяжелый, как патология. Но если помнить, что все мы с чем-то боремся, ты поймешь, что мы должны помогать и поддерживать друг друга.

Цель. Не важно, насколько мелкой кажется проблема, найди в себе силы поддержать друга в его беде. О некоторых способах оказать помощь см. на стр. 411.

24 января

Наши секреты нас убивают.

Неизвестный автор

Наши секреты порой оказываются ядом, отравляющим нас изнутри. Я узнала, что моя тяга к алкоголю и наркотикам была прежде всего связана с тем, что я многое держала в себе – и пыталась спрятаться от себя самой. Когда я начала открывать душу людям, началось выздоровление. Когда я говорю с кем-нибудь, выражаю свои чувства, я могу облегчить силу переживаний, тяжелым грузом лежащих на душе.

Цель. Поделись тем, что втайне тревожит тебя, с близким другом или членом семьи. Увидишь, тебе сразу станет легче.

25 января

Стремись не к тому, чтоб добиться успеха, а к тому, чтоб твоя жизнь имела смысл.

Альберт Эйнштейн

Проще простого зациклиться на погоне за успехом, богатством, славой. Если такого признания ты ищешь в жизни, оно будет недолгим, потому что в нем нет истины. Мы рождаемся на свет, чтобы приносить пользу, чтобы помогать другим по мере своих сил и возможностей. Успех не делает жизнь осмысленной. Он лишь напоминает о том, чего мы можем достичь.

Цель. Подумай о том, что для тебя важно, о том, что заставляет тебя жить так, а не иначе. Не услаждение ли собственного эго? Подумай о том, истинны ли твои цели.

26 января

Трудись, трудись изо всех сил,
трудись и напевай.

Белоснежка

Иногда не остается ничего, кроме как сделать то, что в твоих силах. А в свободное время найди дело, которое приносит тебе радость. Для меня это пение. Когда я пою или исполняю музыку, мне всегда становится легче, какие бы проблемы ни одолевали меня. Если ты больше всего любишь спорт, иди, займись им! Если ты слишком много работаешь, попробуй медитацию или йогу. Очень важно не забывать заботиться о себе.

Цель. Сегодня время петь вслух! Смейся и танцуй! Займись тем, что доставляет тебе удовольствие. Ты этого заслуживаешь!

27 января

Учись на ошибках прошлого и делись опытом с другими. Дорожи настоящим и с оптимизмом смотри в будущее.

Есть разница между тем, чтобы цепляться за прошлое и учиться у него. Что было, то прошло, и я поняла, как важно не опускать руки оттого, что не можешь изменить уже случившееся. Но в то же время я не хочу забывать о прошлом, хочу учиться на своих ошибках и удачах. Будущее для меня тоже важно, но в конце каждого дня у тебя есть только мгновение настоящего, и надо дорожить им и любить его.

Цель. Постарайся сознательно жить сегодняшним днем. Когда ты понимаешь, что зацикливаешься на прошлом или беспокоишься о будущем, напомни себе, что сейчас ты именно там, где тебе нужно быть.

28 января

Я хочу состариться без подтяжек лица.

Я хочу иметь мужество сохранить верность тому лицу, что я создала.

Мэрилин Монро

Не всегда это просто – чувствовать себя комфортно и гордиться той оболочкой, в которой живешь. Бывают дни, когда плохо выглядит кожа, волосы лежат не так, ты чувствуешь себя толстой и никак не можешь подобрать нормальный прикид. Время от времени каждый через это проходит. Нужно мужество, чтобы любить себя такой, какая ты есть.

Цель. Попробуй не критиковать себя, и увидишь, что такое отношение придает сил. Вместо того чтобы критиковать свое тело, напомни себе, какое счастье, что оно у тебя есть.

29 января

Люди религиозные боятся попасть в ад, а люди, истинно верующие, в аду побывали и не хотят обратно.

Неизвестный автор

Ходить всю жизнь на цыпочках, пытаясь никого не задеть и не обидеть, – это пустая трата времени. Постоянно пытаясь угодить другим, очень легко перестать быть собой. Ты не обязана быть идеальной, нравиться всем вокруг. Куда приятнее и полезнее жить своей жизнью, учиться на своих ошибках, чтобы не совершить их снова.

Цель. Будь собой и не позволяй никому разрушать твою веру в собственную индивидуальность.

30 января

Палки и камни сломают ей кости, но слова разобьют ей сердце, и она покончит с собой.

Неизвестный автор

Говорят, палки и камни ломают кости, а словами вреда не причинишь – но это совсем не так. Иногда душевная рана страшнее физической боли. Некоторые слова, что когда-то были сказаны мне, оставили незаживающую рану в душе. Я как-то сказала маме, что лучше бы меня били, чем говорили все те жестокие слова, потому что именно они изменили мою жизнь навсегда.

Цель. Заступись за того, кого травят или задирают в школе или на работе. Напомни себе и другим, как больно порой ранят слова. И когда говоришь с людьми, выбирай слова осторожно.

31 января

Любая мечта начинается с мечтателя. Всегда помни, что в тебе есть сила, терпение и страсть, чтобы подняться на вершину и изменить мир.

Гарриет Табмен

Всем нам приходится с чего-то начинать, и надо просто помнить, что путь наш никем заранее не намечен. Наши взгляды и наши мечты меняются и развиваются вместе с нами.

Цель. Будь бесстрашным мечтателем – весь мир принадлежит тебе, надо лишь открыть его. Запиши 5—10 дел, которые ты хочешь закончить в следующем месяце. Делай все, что в твоих силах, на пути к совершенству!

Февраль

1 февраля

Когда мы открываем свою любовь, мир открывает нам свои объятья.

От этого мира ты получаешь то, что вкладываешь в него. Делись позитивной энергией, и тогда получишь ее в ответ. Это просто невероятно – свойство любви все улаживать. Даже когда люди вокруг ведут себя враждебно, если ты отвечаешь любовью, все удивительным образом меняется. И каким бы ни был результат, ты будешь спать спокойно, зная, что все сделала правильно и что у тебя все под контролем.

Цель. Открой сегодня свою душу людям, и пусть весь мир знает, сколько в ней любви. Дари столько объятий и улыбок, сколько можешь подарить.

2 февраля

Если всем сердцем
стремишься к мечте,
Сбудется все, что задумано.

Пиноккио

Важно лишь, что ты стремишься к тому, что тебе дорого. Если ты следуешь своим самым искренним желаниям, любая мечта осуществима. На самом деле, чем больше ты позволяешь себе мечтать, тем больше радости входит в твою жизнь.

Цель. Позволь себе мечтать и порадуйся мысли, что, мечтая, ты уже делаешь шаг к исполнению своей мечты.

3 февраля

Мой единственный совет: будь чутким, слушай внимательно и зови на помощь, если это необходимо.

Джуди Блум

Развивайся, расти, совершай ошибки, влюбляйся, страдай, успокаивайся и начинай все сначала. Все, через что мы проходим в жизни, делает нас более живыми, более чуткими, более счастливыми. Не позволяй страху или стыду сломить тебя. Двигайся дальше, живи.

Цель. Посмотри в лицо своему страху. Попробуй вспомнить какую-нибудь трудность, через которую тебе пришлось пройти. Чему это тебя научило? Как этот опыт сделал тебя сильнее?

4 февраля

Проблему не решишь, не приняв
решения. И лучше раньше, чем позже!

Я стараюсь начинать любой день с дела, которое меня больше всего тревожит, потому что так я чувствую себя сильнее и увереннее весь день. Когда мы справляемся с заботами и беспокойством, можно смело двигаться вперед, к лучшему.

Цель. Сегодня позаботься о своих незаконченных делах – не важно, каких именно. Вот увидишь, ты будешь чувствовать себя намного легче – причем, возможно, целую неделю.

5 февраля

Можно проплакать всю ночь, а утром приходит радость.

Псалом 30:5

Иногда нужно пролить слезы, чтобы прийти к великой радости. Когда тебе трудно, отдайся своим чувствам, позволь себе грустить. Пусть текут слезы, помни, что они останутся в прошлом, а к тебе уже идет что-то новое и чудесное.

Цель. Если тебе грустно, помни, что на смену грусти, несомненно, придет радость. Помни, что тьма всегда сгущается перед рассветом.

6 февраля

По-моему, шрамы – как боевые ранения – по-своему красивы. Они говорят о том, сколько ты пережил и каким сильным из этого вышел.

Шрам – это знак того, что его обладатель пережил нечто важное. У некоторых есть шрамы физические, их можно увидеть; когда мы смотрим на них, то вспоминаем о трудном пути их обладателей. Но у многих из нас есть невидимые шрамы – символы тех битв, в которых мы уцелели.

Цель. Подумай о своих шрамах, о том, как они помогли тебе сделать жизнь лучше.

7 февраля

Когда ты научишься общаться с людьми, не останется проблем, которые нельзя было бы решить вместе.

Разногласия неизбежны, потому что нет в мире двух совершенно одинаковых людей. У каждого человека собственная сложная история, свидетельствующая о том, какими мы видим себя и окружающих. Я была потрясена и обескуражена, когда обнаружила, что ни с кем не могу достичь полного взаимопонимания. Но со временем я поняла, что для человеческих отношений важно не согласие во всем – важно научиться говорить друг с другом, минуя разногласия.

Цель. Спокойно и дружелюбно сопоставь свой взгляд по какому-нибудь спорному вопросу со взглядом друга или коллеги. Не утаивай того, что тебя расстраивает, попробуй спокойно найти способ преодолеть разногласия. Говори о своих чувствах по поводу проблемы и о том, как предотвратить ссору.

8 февраля

Только тот, кто рискнет зайти слишком далеко, может понять, как далеко он может пойти.

Т. С. Элиот

Мы учимся только тогда, когда что-то делаем, бесстрашно и убежденно расширяем горизонты. Лучше попытаться и потерпеть поражение, чем заранее воображать, что ничего не выйдет. Все эти «а что если» лишь отнимают у нас силы.

Цель. Не останавливай себя в стремлении к тому, что для тебя важно, – думай о том, на что ты готова и как далеко можешь зайти. Изо всех сил старайся жить так, как тебе хочется, именно сейчас, чтобы не жалеть потом. Что ты можешь сделать прямо сегодня, чтобы приблизить заветную мечту?

9 февраля

Ценнее всех сокровищ – здоровье.

Римский поэт

Здоровье – это ценность, которую не купить за все сокровища мира. Заботься о себе и благодари судьбу. Радуйся, когда просыпаешься по утрам, потому что каждый день – это подарок. Я так долго принимала Богом данное мне здоровье как должное, что забыла, какой бесценный дар моя жизнь. Наше тело – наш храм. Относись к нему как к своей святыне.

Цель. Сегодня сделай что-нибудь хорошее для своего тела. Отправляйся на пробежку или займись йогой. Но, что еще важнее, почувствуй благодарность за то, что живешь.

10 февраля

Не ходи туда, куда ведет дорога,
иди туда, где дороги нет, и проложи
свою тропу.

Ральф Уолдо Эмерсон

Иногда спокойнее и безопаснее следовать за другими. Но если бы мы никогда не искали новых путей или идей, мы никогда не совершили бы те удивительные открытия, что стали достоянием человечества. Если бы Томас Эдисон не поверил в электричество, у нас не было бы света. Если бы Роза Паркс не стояла твердо за то, во что верила, она не вдохновила бы всех остальных[1]. Мы можем изменить мир, только если откажемся слушать всех тех, кто говорит: «мы не можем» или «мы не должны».

Цель. Уходи с проторенной дорожки и ищи новый путь. Выходи за рамки. Возможно всё.

11 февраля

Чувство, которое разбивает твое сердце, иногда может исцелить тебя.

Николас Спаркс

Очень часто, когда я переживала потерю и сердце мое было разбито, я тратила слишком много времени на поиски ответа, который все это время был у меня под рукой. Я получала миллион советов, что делать с чем-то или с кем-то, но не замечала самого очевидного: то, что причиняет боль, может и исцелить.

Цель. Помни, что не всегда возможно найти немедленное решение. Наберись терпения и попроси помощи и руководства у того, кто обладает большим жизненным опытом.

12 февраля

Постарайся увидеть в каждом человеке его внутреннего ребенка.

Когда кто-то разочаровывает или раздражает меня, я иногда вспоминаю о том, что и он когда-то был ребенком.

Я закрываю глаза и представляю себе, каким он был в детстве, и, снова открыв глаза, чувствую лишь любовь и сострадание к этому человеку. Что именно заставляет его действовать так, а не иначе, не имеет значения, главное – его внутренняя невинность, и мне остается лишь смириться с ним.

Цель. Постарайся видеть хорошее в каждом человеке и сочувствовать своим недоброжелателям. Помни, что ты никогда не узнаешь обо всем, что случилось, так сказать, «за закрытыми дверьми». Поэтому будь снисходительна к чужим поступкам. Может быть, твои враги сами испытывают боль.

13 февраля

Не жди, подходящий момент никогда не наступит.

Наполеон Хилл

Иногда мы ждем какого-то особого момента, чтобы что-то сделать. Я поняла, что это ожидание может лишь отсрочить момент счастья. Большинство замечательных мгновений моей жизни случились потому, что я сама приближала их. Это не означает, что нечто невероятно прекрасное не может произойти само по себе, особенно если ты делаешь свое дело и мыслишь позитивно. Но иногда в жизни нужно уметь рискнуть.

Цель. Сделай первый большой шаг к тому, для чего все ждешь подходящего момента.

14 февраля

Что бы ты ни делал, отдавайся этому всем сердцем.

Конфуций

Пока мы отдаемся во власть собственного сердца, мы способны сделать честный и искренний выбор и следовать ему. Я верю, что этому миру нужны люди, которые слушают свое сердце и дарят любовь без условий и вопросов. Если все мы будем делать то, что дорого нашему сердцу, у нас будут все шансы прийти к своей цели.

Цель. Слушай свое сердце и помни, что интуиция тебя не обманет. Поверь своей душе и дари любовь без оглядки.

15 февраля

Отказываясь от помощи, не становишься храбрым.

Straylight Run, «Sympathy for the Martyr»

Когда в тебе накапливается стресс от сдерживаемых эмоций, ущерб от него может оказаться значительнее, чем ты можешь себе представить. Просить о помощи всегда нелегко, но, прошу тебя, найди в себе силы сделать это. Напиши записку, позвони кому-нибудь, в общем, отправь кому-то сигнал SOS. Даже самые смелые люди в мире порой просят о помощи.

Цель. Будь смелой и скажи кому-нибудь: мне нужна помощь.

16 февраля

Если у тебя добрые мысли, они засияют на твоем лице солнечными лучами, и ты будешь выглядеть очаровательно.

Роальд Даль

Если ты уверена в собственной жизни и собственном счастье, твоя радость заразительна. Ничто не делает человека таким красивым, как переполненность счастьем. Ты не представляешь, как простая улыбка или слова «как дела? как жизнь?», сказанные другу, могут изменить его день и даже жизнь.

Цель. Улыбнись и покажи всему миру, как ты красива. Подумай о чувствах окружающих людей и о том, как ты можешь повлиять на них.

17 февраля

Я эгоистична, нетерпелива и не очень уверена в себе. Я делаю ошибки, теряю контроль, порой со мной трудно справиться. Но если я не нужна вам в плохом настроении, то, черт побери, вы не заслуживаете меня и в хорошем.

Мэрилин Монро

Тот, кто по-настоящему любит и поддерживает тебя, не отвернется от тебя ни при каких обстоятельствах. Лучший способ понять, кто твои настоящие друзья, – это посмотреть, кто остается рядом с тобой в моменты смятения и горя. Если друзья не принимают тебя, когда тебе тяжело, значит, они не заслуживают тебя и когда ты счастлива. Очень важно помнить об этом, принимая решения о том, с кем рядом жить.

Цель. Старайся сама быть таким другом, какими хотела бы окружить себя. Благодари судьбу за друзей, которые по-настоящему достойны тебя.

18 февраля

Уверенность начинается с красоты. Красота начинается с внутреннего комфорта.

На вечеринках мне встречались потрясающие красотки, которые стояли в углу, боясь с кем-нибудь заговорить. Они были неуверены в себе. Может быть, они считали себя недостаточно красивыми или им казалось, что они неподобающе одеты, и от этого их внутренний свет моментально гас. Для меня нет более привлекательного человека, чем соответствующий внешне своему внутреннему содержанию.

Цель. Найди то, что придает тебе уверенности и создает внутренний комфорт. Помни, что ты особенная, и гордись этим!

19 февраля

Ошибки – это не что иное, как возможность учиться, расти и становиться лучше.

Так трудно удержаться от того, чтобы ругать себя за прошлые ошибки. Ошибки – это следствие самой человеческой природы, неотъемлемая часть жизни. Наши ошибки – это благословение и шанс продолжать учиться и развиваться. Но даже когда ты учишься на ошибках, не жди, что перестанешь совершать их. Ты будешь ошибаться, и это нормально.

Цель. Продолжай расти и принимай каждую новую задачу как шанс научиться чему-то новому – и ты удивишься, как легко двигаться вперед.

20 февраля

Я знаю, что этот опыт мне нужен, раз Господь послал его мне.

Лил Уэйн

Иногда, когда нам по-настоящему трудно и больно, мы думаем лишь об одном: ну почему, ради всего святого, это случилось со мной, чем я это заслужила? Но есть лучший способ пережить трудные моменты. Вместо того чтобы сопротивляться новому опыту, попробуй принять его, пойми, что есть причина, по которой этот опыт дарован именно тебе и никому другому. И значит, он часть твоего пути.

Цель. В следующий раз, когда наступят тяжелые времена, найди способ учиться и расти, вместо того чтобы сетовать на судьбу.

21 февраля

Каждый раз, когда люди не дают выхода эмоциям, какая-то их часть умирает.

Лори Халсе Андерсон

Музыка всегда помогала мне выражать то, что я не могу сказать словами. Одна из самых благодарных сторон моей профессии заключается в том, что я могу с помощью своего голоса и своих песен помогать другим людям и давать им силу. Я точно знаю, каково это: сидеть в комнате одной, разбитой, опустошенной, одинокой, с отчаянной жаждой любви и привязанности. Я пою свои песни не только для себя, а для каждого человека, которому нужен друг. Они для всех, кто хоть раз чувствовал необходимость, чтобы кто-то просто был рядом. Если ты читаешь эту книгу, пожалуйста, знай, что я с тобой и хочу помочь тебе пройти через черную полосу жизни.

Цель. Послушай песню, от которой тебе всегда становится легче. Если ты играешь или поешь песни, возьми инструмент и вырази свои чувства.

22 февраля

Самое лучшее и прекрасное на земле нельзя увидеть или потрогать, можно лишь почувствовать.

Хелен Келлер

Жизнь делают прекрасной неуловимые вещи. Самые невероятные воспоминания в моей жизни связаны с чувствами и переживаниями, которые нельзя описать или передать. Я потратила столько лет, получая кайф от наркотиков и алкоголя, и все это время не понимала, что источник самого сильного кайфа прямо здесь, вокруг меня – и это сама жизнь.

Цель. Остановись и потрать немного времени на то, чтобы пережить нечто прекрасное, что нельзя увидеть, но можно ощутить.

23 февраля

Всегда будь первоклассной версией самой себя, а не посредственной копией кого-то другого.

Джуди Гарленд

Как нет двух одинаковых снежинок, нет в мире ни одного человека, похожего на тебя. Не трать время, пытаясь быть похожим на кого-то. Будь собой, причем в самом лучшем виде. Лучше всего у человека получается лишь быть самим собой – а не кем-то другим. Если бы все мы выглядели, ходили и говорили одинаково, никто не был бы уникален. Не существовало бы различий. Мы разные – и это делает нас особенными, а мир – удивительным.

Цель. Прими себя такой, какая ты есть. Не пытайся подгонять себя под чужой образец, просто будь собой. Иди вперед, совершай глупости, ведь быть «как все» так скучно!

24 февраля

Чтобы меняться, нужна храбрость.

Неизвестный автор

Изменения в жизни неизбежны, но почему-то они зачастую пугают нас. Изменение означает рост, а рост означает развитие. Помню, в детстве родители говорили мне: чтобы вырасти, нужно усвоить определенные уроки. Когда я выросла, я поняла, что мои уроки стали более сложными, но и более ценными. Это сделало мою жизнь более осмысленной. Чтобы расти, нужна смелость, и когда ты испытываешь боль из-за жизненных перемен, помни, что нужно быть сильной, смелой и отважной, потому что ты растешь и становишься лучше.

Цель. Что бы ты хотела изменить в своей жизни или в себе? Найди в себе смелость начать изменения, постепенно, шаг за шагом.

25 февраля

Что бы ни происходило с тобой на жизненном пути, хорошее или плохое, не принимай это как должное. Урок дается нам в каждом мгновении жизни.

Каждый из нас проживает уникальную жизнь, которую не поймет до конца никто другой. В твоей истории так много ценных уроков, которые могут вдохновить, научить, мотивировать кого-то еще, если ты решишь поделиться ею. В ходе лечения я услышала множество различных историй. Слушая их, я многому научилась. Я счастлива, что нашла в себе силы поделиться своей историей и поговорить о том, через что я прошла. Это не просто помогло мне, но помогло придать сил многим другим людям. Призываю тебя сделать то же самое.

Цель. Поделись с кем-нибудь своей историей. Никогда не знаешь, как одна фраза из твоего рассказа может вдохновить кого-то переписать собственную историю.

26 февраля

Нет понятия «невозможно».
В самом слове прячется «возможно».

Одри Хепберн

То, что возможно в жизни, связано с тем, что тебе по силам. Мы развиваемся, узнаем и осознаем все больше, продолжаем расти, и вдруг оказывается, что то, что мы считали невозможным, становится достижимым. Чем больше мы стремимся углубить свои знания, свои представления о том, как устроены законы жизни, тем больше мы способны совершить.

Цель. Сегодня настройся на работу или какую-нибудь задачу. Пусть невозможное станет возможным. Составь список того, что однажды поможет тебе воплотить в жизнь самую заветную мечту.

27 февраля

Помышления плотские суть смерть, помышления духовные суть жизнь и мир.

Послание к римлянам, глава 8, стих 6

Как человек, который большую часть жизни страдал расстройством пищевого поведения, я потратила слишком много времени в заботах о внешней составляющей, вместо того чтобы задуматься о внутренней. Можно сказать, что внутри я была мертва. Когда я задумалась о себе, о том, кто я на самом деле, то начала постепенно укреплять доверительные и спокойные отношения с самой собой, с собственной душой. Только тогда я смогла почувствовать уверенность в себе и собственную красоту.

Цель. Подумай о красоте, наполняющей тебя изнутри. Запиши 5—10 внутренних качеств, которые делают тебя тем ярким и неповторимым человеком, каким ты безусловно являешься.

28 февраля

Людям нужны люди – всем без исключения.

Когда человек прячется от самого себя, он оказывается в изоляции. Со временем он усваивает такое поведение, которое делает его отшельником, и, не успев осознать это, остается в одиночестве. Безусловно, это угнетает. Хотя уметь быть одному и уживаться с самим собой важно, но необходимо также помнить, что каждому из нас нужна любовь и дружба других людей. Когда я вышла из добровольной изоляции и восстановила связи с друзьями и своей семьей, я почувствовала, как гора свалилась с моих плеч.

Цель. Протяни руку тем, кто для тебя ближе всех, и начни восстанавливать отношения. Выйди из нынешней зоны комфорта и подумай о том, как получить поддержку близких.

Март

1 марта

Иногда самый большой дар, который ты можешь преподнести самому себе, – это дар, который ты преподносишь другому.

Когда мне было 13 лет, я отдала в церковь 150 долларов, которые заработала как няня. Я была так горда собой и своим поступком, что рассказала о нем всем своим знакомым. Но потом мое доброе дело перестало казаться мне таким уж прекрасным, и я не знала почему. Я поняла, что сделала это отчасти из тщеславия, а не только от чистого сердца. Очень важно делать добро другим людям, не ожидая ничего в ответ. Простое и чистосердечное сопереживание порой говорит красноречивее всяких слов и помогает другим и нам самим так, как мы и представить себе не могли.

Цель. Пусть твои добрые поступки останутся анонимными. Сделай доброе дело для незнакомого человека, ничего не ожидая в ответ, и дорожи той радостью, что получаешь, даря радость другим.

2 марта

Ненависть – это всего лишь форма любви, которая не нашла естественного выражения.

Лил Уэйн

В школе я ненавидела своих обидчиков. Но потом я поняла, что, обижаясь на других, лишь делаю больнее себе самой. Я перестала переносить на других собственную неуверенность и срывать злость на окружающих. Это ведь цепная реакция. Если бы я была более решительна и уверена в том, что могу любить себя, я нашла бы более продуктивный способ противостоять и поставить себя выше негативного отношения.

Цель. Не позволяй ненависти убить лучшее в тебе. Посочувствуй сегодня своим обидчикам, пойми, что их действия – лишь результат их собственной боли и несчастья.

3 марта

Вопрос не в том, кто мне разрешит, а в том, кто меня остановит.

Айн Рэнд

Если бы я верила каждому, кто говорит, что у меня нет качеств, чтобы добиться цели, я бы пропала. Мне потребовалось немало времени, чтобы обрести уверенность в себе. Мне может быть по-настоящему страшно, но лучше принять вызов и преодолеть страх, потому что в конце концов все эти люди ничего не решают. На своем пути я постепенно научилась не обращать внимания на ерунду. Я бросила попытки полностью контролировать свою судьбу, я позволила любви к своему делу подняться над боязнью неудачи. Единственный человек, который может остановить меня, – это я сама. И когда я встречаю людей, которые твердят, что я потерплю неудачу, я твердо помню о том, что не стоит их слушать. Я просто верю в себя.

Цель. Есть ли в твоей жизни люди, постоянно преграждающие твой путь к успеху? Может быть, пора серьезно поговорить или перестать общаться с ними.

4 марта

Доверие – это связь между двумя людьми, которая возникает, лишь если они способны выслушивать и понимать друг друга. Для меня это основа дружбы и близких отношений.

Отношения между членами семьи, друзьями, близкими, коллегами очень сложны, в них постоянно приходится узнавать что-то новое. Никто не приходит в этот мир, зная все на свете. Все мы переживаем различный опыт, совершаем ошибки, добиваемся успеха, а потом снова совершаем ошибки и учимся на них. Способность доверять и слушать другого человека – это основа, на которой строятся все здоровые отношения.

Цель. Во время разговора с друзьями подумай, действительно ли ты слышишь то, что тебе хотят сказать, не отвлекаясь ни на что другое. Это твой долг перед ними, и то же самое ты получишь в ответ.

5 марта

С этого момента мы живем в мире, где человек ходит по Луне. Это не чудо, мы просто решили туда пойти.

Джим Ловелл

Почти все, о чем мы мечтаем, на самом деле достижимо. Когда мы смотрим на небо и видим далекую Луну, кажется невозможным и недоступным пониманию, что человек действительно был там. Но человечество свершило это, а все начиналось с мечты.

Цель. Поверь в невозможное. В конце концов все может оказаться возможным. О чем ты мечтаешь?

6 марта

Цени каждое мгновение.

Это самое мгновение, когда ты читаешь эту книгу, – это все, что у тебя есть. У тебя есть ты сама и твоя жизнь, и это все, что тебе необходимо. Мы тратим так много времени на переживания о прошлом или будущем, что забываем, какое это счастье – быть здесь сию минуту, в окружении прекрасных вещей.

Цель. Попробуй жить мгновением. Цени свою жизнь и благодари судьбу за то, что сегодня ты просто живешь.

7 марта

Я благодарна за всю любовь и все страдание, которые испытала в жизни. И то, и другое было равно прекрасно.

Любовь приносила мне и счастье, и страдание, и всю гамму чувств между этими полюсами. Став старше, я научилась принимать болезненные переживания, потому что поняла, что они делают меня сильнее и что они тоже – часть моей жизни. Трудные времена приносят немало боли, но душевные силы, как и физические, надо укреплять тренировками, прежде чем ты станешь сильнее.

Цель. Вспомни самый болезненный эпизод в своей жизни и подумай о том, как постепенно эта боль ушла, хотя казалось, она будет длиться вечно. Помни, жизнь продолжается и время действительно залечивает раны.

8 марта

Единственный способ найти друга – стать чьим-то другом.

Ральф Уолдо Эмерсон

Нельзя ждать от других хорошего отношения, если ты сама относишься к людям плохо. Иногда ты не знаешь, как быть хорошим другом, пока тебе не понадобится друг. Все мы с детства знаем золотое правило – относись к другим так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе. Можно называть это затертым клише, но если бы больше людей следовало этому девизу, мир был бы куда более приятным местом.

Цель. Подумай, чего бы ты хотела от своих друзей, и сама сделай это для них. Обрати внимание на то, как ты общаешься с другими.

9 марта

У наших действий неизбежно есть последствия. Все, что мы делаем, со временем вернется к нам, вот почему всегда лучше делать добро.

Йегуда Берг

Очень важно внимательно и вдумчиво относиться к тому, что мы делаем и как обращаемся с другими. Невозможно всю жизнь ходить на цыпочках, но надо относиться к другим с добротой и уважением. Если твоими действиями руководит зависть или злость, будь готова к последствиям своих поступков.

Цель. Попробуй сделать так, чтобы по крайней мере 15 человек сегодня улыбнулись. Это забавная игра, в нее можно поиграть с другом, посоревноваться, кто первым соберет 15 улыбок. Никогда не знаешь, в какой момент человек улыбнется тебе в ответ.

10 марта

Если что-то кажется тебе неправильным, доверься своим чувствам. Безопасность лучше поздних сожалений.

В жизни мы часто оказываемся в таком положении, что начинаем лихорадочно пытаться понять, как вообще в это ввязались. Но раньше, чем понять, что к чему, мы чувствуем себя настолько погруженными в происходящее, что вроде как обязаны пройти через все до конца. Эй! Если что-то не так, остановись. Если друзья пытаются втянуть тебя в то, что тебе не хочется делать, или твой начальник/коллега настаивает, чтобы ты приняла не вполне этичное решение, задумайся об их намерениях и о своих собственных. Делай только то, что считаешь правильным.

Цель. Делай только то, что не вызывает в тебе внутреннего сопротивления. Ты сама – свой единственный ориентир.

11 марта

Если я должна петь, как кто-то другой, лучше не петь вовсе.

Билли Холидей

Свою жизнь ты можешь прожить только сама. Когда тебя просят стать похожей на кого-то, важно знать себя очень хорошо, чтобы остаться верной самой себе. Нет ничего привлекательнее уверенности и отсутствия страха перед тем, что думают о тебе другие. В конце концов, если все время пытаться быть кем-то другим, это становится заметно.

Цель. Пой свою песню, танцуй так, как тебе нравится. Не надо подражать и стараться быть похожей на кого-то другого.

12 марта

Есть трещина, есть трещина во всем – так свет попадает внутрь.

Леонард Коэн, «Anthem»

Сколькими радостями в жизни я обязана тому, что смогла пройти через настоящие беды и трудности. Выходя из тьмы на свет, я особенно ценю то, что все плохое закончилось. Боль позволила мне вырасти и развиться, стать лучше, сильнее, позволила исполниться благодарности за то, что у меня есть в жизни. Свет в конце тоннеля виден за много-много миль, но чем больше в тебе веры, тем скорее ты придешь к нему.

Цель. Найди луч света в царстве тьмы.

13 марта

Не бойся стоять за то, во что веришь, даже если стоять придется в одиночестве.

Неизвестный автор

Бывают в жизни моменты, когда тебе кажется, что лишь ты одна по-настоящему понимаешь, что происходит. Пока ты следуешь велениям своего сердца и разума, пока делаешь то, что считаешь правильным, чужое мнение не имеет значения. Отстаивай свою позицию и делай то, что считаешь нужным. Если заглянуть в историю, многие движения в защиту прав человека начинались с нескольких энтузиастов. Все были против них, смеялись над ними, но они твердо стояли на своем. В итоге эти движения изменили ход истории и миллионы людей добились равенства и достойного к себе отношения.

Цель. Сегодня попробуй отстаивать чьи-нибудь права. Это может быть незнакомый лично тебе человек или тот, кого ты любишь. Или вступи в организацию, отстаивающую то, что кажется тебе правильным.

14 марта

Цени каждое чувство, и ты сможешь жить правдиво.

Что я научилась любить в жизни, так это ее удивительное многообразие. Временами мы переполнены радостью, или скукой, или тоской, или отчаянием. Все эти чувства сплетаются в единую ткань нашей жизни. Мы не можем взять под контроль абсолютно все, но в наших силах уменьшить след, который оставляют в нашей душе эти чувства. Раньше я каждое разочарование воспринимала как огромную потерю, как личную неудачу на пути к осуществлению своей мечты. Теперь я поняла, что жизнь может пестреть всеми оттенками чувств, всеми переливами эмоций и что это прекрасно, пока я честна сама с собой, каждую минуту этой жизни.

Цель. Вспомни человека, который однажды разбил тебе сердце, и подумай о том, как ты от этого изменилась к лучшему.

15 марта

Господи, дай мне спокойствие, чтобы принять то, что я не могу изменить, смелость изменить то, что я могу изменить, и мудрость, чтобы отличить одно от другого.

Рейнгольд Нибур, «Молитва о спокойствии»

Сегодня годовщина моего возвращения к реальной жизни, и я хочу поделиться с вами молитвой о спокойствии. Те, кто проходит курс реабилитации, читают эту молитву ежедневно, но ведь эти слова можно повторять и вне курса реабилитации, и это прекрасно. Я повторяла эту молитву почти каждый день долгое время, и это помогло мне справиться с той бурей эмоций и чувств, которая часто настигает меня, особенно в тяжелые дни. В нашей жизни все мы делаем то, что в наших силах, делаем постепенно, шаг за шагом, и иногда нам просто нужно вспомнить об этом.

Цель. Сегодня произнеси эту молитву вслух одна или с другом и подумай, что ты чувствуешь. Повторяй ее каждый день в течение недели, и пусть она изменит твой взгляд на вещи.

16 марта

Найди в себе внутренний свет и позволь ему осветить мир.

В каждом из нас есть что-то особенное, что можно принести в мир. Все мы по-своему пытаемся осознать суть своей жизни и все делаем это по-разному. Меня процесс самопознания завораживает. В каждом человеке есть внутренний свет, и он нужен, чтобы лучше видеть мир вокруг себя. Не позволяй никому затушить твой внутренний свет, потому что без него и тем, кто рядом с тобой, будет темно.

Цель. Свети и береги свой свет. Он освещает путь другим.

17 марта

Если всю свою жизнь ты мчишься с одной вечеринки на другую, от чего ты убегаешь?

В популярной музыке и культуре много персонажей, которые хотят, чтобы все считали их сильными и выносливыми, потому что они употребляют разные вещества и тусуются ночи напролет. Для меня сила – это когда ты можешь справиться со своими проблемами и принять свои чувства, когда тебе не приходится скрывать их. Но бывали вечера, когда я не могла сидеть сложа руки, когда мне надо было что-то сделать, потому что я физически не могла просто терпеть эту боль и пыталась отвлечься от нее хоть на минуту.

Цель. Перестань убегать и займись своей жизнью и своими проблемами. Это нетрудно: просто перестань смотреть в телефон, когда тебе плохо, когда ты одна. Прислушайся к тому, что происходит у тебя внутри, и отнесись с уважением к собственным мыслям.

18 марта

Мечтай по-крупному или не мечтай вообще.

Все мы знаем, что жизнь дается один раз, так что отбрось свой страх и иди к мечте.

Не трать время на занятия тем, что тебе не по душе. Твои мечты даны тебе не просто так, поэтому беги им навстречу со всех ног и с распростертыми объятиями. Все, чего я добилась в жизни, удалось мне потому, что я хотела этого всем сердцем и неустанно шла к цели. Меня пугало то, какими недостижимыми казались мои мечты, но я шла к ним и принимала их, и тогда они тоже «приняли» меня.

Цель. Запиши все то, о чем ты мечтаешь. Помни, мечта не бывает недостижимой. Весь мир создан для тебя.

19 марта

Не строй гипотез. Найди в себе мужество задавать вопросы и говорить о том, чего ты на самом деле хочешь. Общайся с другими предельно искренне, чтобы избежать взаимного непонимания, обид и драм. Одним этим вы можете полностью изменить свою жизнь.

Мигель Ангел Руис

Всегда лучше вовремя остановиться, чтобы задать вопрос и найти слова для выражения своих настоящих чувств. Очень часто мы оставляем слишком много возможностей для интерпретации – потому, что очень спешим, или потому, что боимся сказать всю правду, но с этого и начинается непонимание. Поэтому, даже если ты не уверена в том, что понимаешь чувства или мысли других людей, просто спроси их.

Цель. Подумай, когда в последний раз ты предположила что-то и оказалась не права? Узнавай правду, а не строй предположения.

20 марта

Тебя всегда будут проверять и склонять к наиболее легкому пути.

Наши ценности всегда подвергаются проверке. Нас всегда будет тянуть к более простому выходу, ко лжи, обману, воровству, потому что иногда кажется, что так гораздо проще, но, поверь мне, потом придется платить по счетам. Крайне важно остановиться и подумать перед тем, как сделать то, о чем ты впоследствии можешь пожалеть. Не поддавайся давлению и не позволяй никому влиять на твои решения и действия.

Цель. Если у тебя есть друг или коллега, который лжет, жульничает или крадет, важно дать ему понять, что их ценности не совпадают с твоими, прежде чем их дурные привычки подействуют на тебя.

21 марта

В любом коллективе есть работа, которую надо сделать. У любого народа есть раны, которые надо исцелить. В любом сердце есть силы, чтобы сделать это.

Марианна Уильямсон

Несмотря на все проблемы, несчастья и трагедии, о которых ты слышишь каждый день, важно не позволять печали одолеть тебя и довести до грани отчаяния. Где тьма, там и свет. Самая прекрасная радуга всегда появляется после самой разрушительной бури.

Цель. Как сегодня выразить свою любовь, надежду и веру? Спроси себя, есть ли прямо сейчас в твоей жизни кто-то, кому нужна твоя поддержка.

22 марта

Ты не можешь решить проблемы других людей, но можешь сесть рядом и, разделив тяжесть их боли, облегчить ее.

Йегуда Берг

Часто, когда мы пытаемся успокоить тех, кого любим, мы просто хотим избавить их от боли. Это так естественно – стремиться помочь любимому человеку в беде. Но часто бывает, что человеку необходимо пройти через боль, чтобы многое понять и стать сильнее, чем он был прежде. Не надо мешать в этом человеку, который столкнулся с проблемой. Поддержи его в поисках решения.

Цель. В следующий раз, когда близкий тебе человек будет переживать трудный период, подумай, как поддержать его, вместо того, чтобы просто успокаивать, снимая боль.

23 марта

Никогда не суди о книге по обложке.

Неизвестный автор

Это так легко – смотреть вокруг и судить о людях по каким-то мимолетным деталям или случайно замеченным недостаткам. Может быть, их обращение кажется грубоватым. Может, они не так дружелюбны и общительны, как ты. В любом случае, не набравшись терпения и не узнав человека, не выслушав его мыслей, ты не имеешь права судить о нем. То, что мы видим с первого взгляда, – не более чем видимость, источник поверхностных впечатлений, ничего не говорящий о том, что человек пережил на самом деле и кем он является.

Цель. Пытайся лучше узнать окружающих тебя людей, расспрашивай их и постарайся быть хорошим слушателем.

24 марта

Я верю в то, что жизнь – это приз, но просто жить не значит быть живым.

Ники Минаж, «Moment 4 life»

Жизнь – это ценность, и то, как ты с ней обращаешься, делает тебя живым. Недостаточно просто жить и принимать этот дар как должное. У каждого из нас есть свои страхи, но чем больше мы прилагаем усилий, чтобы преодолеть их, тем больше можем наслаждаться жизнью. Страхи меняются со временем и опытом. Когда мне было тринадцать, я попала в ужасную автокатастрофу. До сих пор, когда я сажусь в машину, в голове у меня проносятся всевозможные ужасы. Но дело в том, что, пока ты живешь в страхе, ты вообще не живешь.

Цель. Сегодня попробуй признать один из своих страхов.

25 марта

Это признак развитого ума – развлекаться какой-либо мыслью, не разделяя ее.

Аристотель

В мире так много невежества. Невежество приводит к войнам, насилию, ненависти, несправедливости, нетерпимости. Оно лишает счастья. Не важно, какое образование ты получила, у всех нас есть возможности и способности учиться, и каждый заслуживает понимания, если пытается узнать что-то новое. Даже если твои убеждения отличаются от убеждений другого, даже если приходится поспорить, надо всегда быть открытой для критики и чужого мнения.

Цель. Выслушивай обе стороны, чтобы прийти к собственному заключению. Вежливо соглашайся или не соглашайся с оппонентом, если разгорается спор.

26 марта

Не важно, как болит и страдает
мое сердце, я всегда буду благодарна
за то лишь, что оно еще бьется.

В двадцать один год я пережила несколько романтических приключений с печальным концом. Отношения – это весело, удивительно, прекрасно и захватывающе. Но это еще и сложно. Я знаю, все когда-нибудь испытывают сердечные муки, но когда они приходят ко мне, я отдаюсь своей боли. Даже несмотря на страдания, я помню, что это стоило того, потому что мне наконец удалось пережить глубокое чувство. То, что я испытала любовь и впустила кого-то в свое сердце, означает, что я живу и способна на многое.

Цель. Вспомни с благодарностью всех тех, кто приходил в твою жизнь со счастьем или горем, потому что все они чему-то научили тебя.

27 марта

Всегда помни о маленькой девочке внутри себя, обращайся с ней так, будто встретила ее лишь сегодня.

Меня всегда поражает, с какой легкостью и готовностью мы пускаемся в самоуничижение. Мы часто говорим самим себе ужасные вещи и при этом не осознаем, какой вред себе наносим. Ты сказала бы то же самое четырехлетней девочке, какой была когда-то? Иногда, когда мне по-настоящему плохо и тоскливо, вместо того чтобы позаботиться о себе, я лишь подгоняю саму себя. Я забываю о той слабой маленькой девочке внутри меня. Всегда думай о ней, прежде чем ругать себя, и сдерживайся. Как ты обращалась бы с ребенком, когда он болен? Важно заботиться о себе, несмотря ни на что.

Цель. Будь милосердна к самой себе. Полюби ребенка в себе и заботься о нем как о своем собственном.

28 марта

Зачем приспосабливаться, если
ты рожден, чтобы выделяться?

Доктор Сьюз

Прими как должное все свои странности. Мы созданы не для того, чтобы подстраиваться под других, – мы все индивидуальности. Иногда нам кажется, что нужно скрывать свою непохожесть на других, но это не так. Непросто и даже страшно пытаться понять, кто ты и каково твое предназначение в жизни. Но важно найти ответ, принять себя и быть собой.

Цель. Не прячься от самой себя, пусть весь мир узнает, кто ты на самом деле. Гордись этим.

29 марта

Никогда не наступит день, когда я перестану думать о еде или своем теле, но я с этим живу и хочу сказать всем девушкам: относитесь к этому спокойно, просто живите.

Мужчинам и женщинам – всем приходится мириться с собственными недостатками, особенно в нашем мире, где такая большая роль отводится внешности. Каждый день мы выдерживаем этот натиск, но каким-то образом каждый из нас находит способ двигаться дальше, оставаться сильным. Мы не то, что мы едим, и наши недостатки не определяют нашей сущности.

Цель. Постарайся быть выше социальных стандартов внешности. Ты заслуживаешь того, чтобы быть собой.

30 марта

То, чему вы сопротивляетесь, упорствует.

Карл Юнг

Если ты слишком долго боишься чего-то, ты накапливаешь всю энергию страха в себе, вместо того чтобы выпустить ее.

Цель. Верь в то, что в этой жизни ты под защитой, а на остальном не зацикливайся.

31 марта

Выслушай истории других людей
и найди в них силу и красоту.

Я люблю слушать истории своих фанатов, они вдохновляют меня. Они рассказывают, как смогли преодолеть издевательства и насмешки, расстройства пищевого поведения, зависимости, тягу к самоповреждениям, – просто удивительно, как много сил таится в каждом из нас. Я также верю, что, когда вы делитесь с другими своей историей, сила ваша растет, и растет то впечатление, какое вы производите на других. Нужно мужество, чтобы открыть свое сердце.

Цель. Расскажи другу свою историю, расскажи о том, как тебе пришлось пережить нелегкие времена и как тебе удалось справиться.

Апрель

1 апреля

Болезнь под названием сомнение – удел одиноких, и трудно понять, что вера – ее брат-близнец.

Халиль Джебран

Хотя сегодня и День дурака, но ты-то к дуракам не относишься, так что хватит сомневаться во всем, что ты делаешь. Доверься интуиции и поверь в себя – ты умеешь принимать правильные решения. У каждого из нас есть интуиция, и она необходима.

Цель. Когда ты сомневаешься в чем-то, просто остановись и скажи себе: «Хватит! Я верю в себя».

2 апреля

Иногда люди так красивы. Не внешне. И не своими высказываниями. А сами по себе.

Маркус Зузак

Очень легко попасться на удочку поверхностной, внешней красоты этого мира. Невероятное ощущение, когда, встретив человека, физически совершенного, ты вдруг понимаешь, что в нем нет элементарной доброты и сочувствия к людям. Когда человек оказывается злым, подлым, нечестным, вся его физическая красота мгновенно исчезает. Настоящая красота исходит из доброты, честности и чуткости. Но чтобы увидеть эту истинную красоту, мало поверхностного взгляда.

Цель. Не суди о людях по первому впечатлению, а узнав их лучше, оцени, по-настоящему ли они красивы. Ты и сама станешь красивее.

3 апреля

Всегда помни: поступки говорят громче слов.

Я постоянно стараюсь стать лучше, оценивая свои ежедневные поступки и то, как они отражаются на других. Когда я понимаю, что мои действия принесли кому-то боль, я иду и прошу прощения. Мне становится так легко, когда я принимаю сознательное решение признать свою вину и делаю все, что в моих силах, чтобы помочь человеку и выразить свою любовь. И эти действия куда эффективнее слов.

Цель. Вспомни, с кем ты должна поговорить: попросить прощения или просто восстановить утраченную связь. Скажи этому человеку, что любишь его, или попроси прощения.

4 апреля

Не бывает золота без примесей и
человека без недостатков.

Китайская пословица

Очень важно признать свою слабость и несовершенство. Сначала это может показаться трудным, но как только ты начнешь осознавать и мириться со своей слабостью, у тебя появляется честная основа, отправная точка для самосовершенствования. Не нужно стремиться к совершенству, ведь его не существует. Когда мы принимаем других, как они есть, и начинаем любить себя безо всяких условий (с недостатками и несовершенствами), мы постепенно становимся более открытыми, более смелыми, мы учимся новому.

Цель. Подумай о своих слабостях и о том, что ты можешь улучшить в себе.

5 апреля

Лишь неторопливый и спокойный
наслаждается гонкой.

Майк Байер

Мы часто слышим: «Только действуя медленно и спокойно, ты победишь», и хотя мне нравится эта идея, не меньше меня привлекает и другая – притормозить и наслаждаться каждым мгновением жизни. В современном ускоренном мире так легко погрязнуть в рутине неотложных дел, что иногда у нас не хватает времени, чтобы просто перевести дух. А это не только вредит нашему здоровью и приводит к стрессу, но и отнимает у нас наслаждение тем, что мы делаем.

Я поняла, что время идет быстро и, если не останавливаться, не замедлять темп, лучшие мгновения ускользают безвозвратно. Поэтому куда, к какой бы цели ты ни мчалась, помни, что важно наслаждаться процессом – иначе какой смысл бежать?

Цель. Когда ты чувствуешь, что погрязла в рутине, остановись, сделай глубокий вдох и попробуй помедитировать или сделать то, что поможет тебе успокоиться.

6 апреля

Никому, даже поэтам, никогда не измерить, сколько может вместить сердце.

Зельда Фицджеральд

Это на самом деле невероятно – сколько любви вмещает сердце, и я нисколько не сомневаюсь, что любовь стоит любой боли и страданий, которые могут прийти за ней. Страдая от сердечных ран, вспомни, сколько счастья принесла тебе любовь, особенно в самом начале: мурашки по коже, крылья за спиной, сердце, готовое выпрыгнуть из груди. Я бы отдала все сокровища мира за те чувства, что приносит любовь.

Цель. Пусти любовь в свое сердце без страха перед тем, что может прийти после.

7 апреля

Все мы – лишь незавершенные проекты.

Мэри Джей Блайдж, «Work in Progress»

Никто не даст тебе гарантии, что все твои проблемы разрешатся и все и всегда будет хорошо. Так не бывает. Важно не это, а то, чтобы ты продолжала работать над собой, продолжала расти и учиться и всегда оставалась человеком. Как только тебе кажется, что ты сделала все, что могла, начинай сначала и помни, что оно того стоит.

Цель. Подумай о том, что ты – лишь незавершенный проект. Подумай, как ты изменилась и выросла за последний год. Представь, как ты еще можешь измениться в ближайшее время. Над чем ты могла бы поработать уже сегодня?

8 апреля

Над восстановлением надо просто работать каждый день, без выходых.

Восстановление не дается легко. У меня бывали хорошие дни, а бывали такие, когда я могла сдаться; но я знала, что нужно попросить о помощи, что тоже было непросто. Будь то физическая зависимость, психическое расстройство, неважное здоровье или эмоциональная травма – у каждого есть что-то, с чем необходимо справиться. Цель не в том, чтобы достичь совершенства. Цель – стать здоровым, приложив максимум усилий.

Цель. От какой именно травмы тебе нужно восстановиться? С чем ты хочешь справиться? Поговори с другом или обратись за профессиональной помощью или поддержкой.

9 апреля

Я думаю, что проводить время в одиночестве очень полезно. Надо знать, каково это – быть одному и не зависеть от другого человека.

Оливия Уайлд

Бывает нелегко остаться в одиночестве. Когда я начала проводить больше времени одна, постепенно это не только стало проще, но начало доставлять мне удовольствие. Не важно, экстраверт ты или интроверт, важно обрести мир и радость в самой себе. Когда мы остаемся наедине с собой, мы лучше узнаем самих себя, чувствуем силу в себе и просто становимся лучше.

Цель. Научись проводить время наедине со своими мыслями.

10 апреля

Одиночество и ощущение, что ты никому не нужен, – самый ужасный вид нищеты.

Мать Тереза

Не важно, сколько у тебя денег. Деньги никому не приносят ни любви, ни доброты. Каждый человек хочет, чтобы его любили, чтобы о нем заботились, и это никак не связано с материальным благосостоянием. Все деньги мира ничего не значат рядом с любовью и людьми, которые тебя окружают.

Цель. Сегодня приложи все свои силы, чтобы кто-то почувствовал себя любимым. Пойми, что лучше быть богатым любовью.

11 апреля

Ставь перед собой цели и мечтай
по-крупному.

Просто замечательно, если у тебя есть заветные, серьезные мечты, но чтобы они осуществились, надо ставить перед собой цели и записывать их. Недостаточно просто думать о них, надо по-настоящему гнаться за ними. Какое счастье – вычеркнуть из списка цель, которой тебе удалось достигнуть.

Цель. Составь себе список целей на год. Сосредоточься на них и прилагай усилия, чтобы, достигнув их, вычеркнуть из списка.

12 апреля

Неси в себе перемену, которую хочешь увидеть в мире.

Неизвестный автор

Чем больше ты делаешь, чтобы мир стал таким, как ты хочешь, тем больше людей, глядя на тебя, вдохновляются и делают то же самое. Это действительно просто. Если хочешь изменений, меняйся!

Цель. Составь список того, во что ты веришь, и не бойся отстаивать свои убеждения.

13 апреля

Я состою из пороков,
скрепленных благими намерениями.

Огюстен Берроуз

У каждого из нас есть недостатки, и каждый переживает неудачи. Мы не сами выбираем их, но так случается в жизни – мы делаем ошибки и учимся на них. И это делает нас теми, кто мы есть.

Цель. Будь добрее и мягче к себе самой. Прими свои ошибки и благодари судьбу за то, чему они тебя научили.

14 апреля

Как это прекрасно, что человеку не надо ждать ни минуты, чтобы начать улучшать мир.

Анна Франк

Однажды я увидела на улице бездомного и заметила, что все проходят мимо, стараясь на него не смотреть. От этого мне стало так грустно, что я остановилась и заговорила с ним. Я представилась, а он сказал, что его зовут Денни. Мы разговорились, он шутил, мы смеялись. А потом он начал плакать и благодарить меня. Я спросила, за что, а он сказал, что впервые за этот день кто-то заговорил с ним. Он сказал, что счастлив и благодарен мне за это. Я не могла поверить, как просто оказалось принести радость другому человеку и себе самой. Я никогда не забуду того мгновения.

Цель. Сделай что-нибудь для другого человека, отчего его день станет ярче.

15 апреля

Незачем беспокоиться о завтрашнем дне, если нам дан сегодняшний.

Я знаю, что все мы переживаем о том, что будет дальше, но мой опыт показывает, что в этом нет никакого проку. Это приводит только к стрессу, и чаще всего оказывается, что мы боялись того, чего никогда не случится. Сегодняшний день – это все, что у нас есть, поэтому оставайся в настоящем, думай о хорошем и верь, что все будет хорошо.

Цель. Думай о хорошем.

16 апреля

Действуй. И в будущем сама скажешь себе спасибо.

Реклама Nike

Все решения, которые ты принимаешь сегодня, повлияют на твою жизнь в будущем. То, что ты сегодня говоришь себе, изменения, которые ты совершаешь с телом, люди, которыми ты себя окружаешь, – все это останется с тобой. Пройдет ли десять дней или десять лет с этого дня, важно внимательно относиться к тому, что ты делаешь с собой. Важно помнить об этом и постоянно думать о происходящем с учетом перспективы.

Цель. Каждый раз, когда ты склоняешься к саморазрушению в том или ином виде, остановись и скажи, что все должно быть иначе. Увидишь, как быстро изменятся твои привычки, если помнить о последствиях и думать о хорошем.

17 апреля

То, как я себя чувствую, важнее того, как я выгляжу. Уверенность, внутренний комфорт – вот что делает тебя красивым.

Бобби Браун

Ни у кого на свете нет всего того, что есть у тебя: тебе дано твое тело, твой ум, твоя душа, будь благодарна за это. Мой друг Спенсер Уэст[2] прожил всю свою жизнь без ног, но это не помешало ему жить в полную силу. Когда мне кажется, что у меня некрасивое тело, я вспоминаю о Спенсере и понимаю, как мне повезло, что у меня тело такое, какое есть. Если Спенсер смог достойно пройти свою жизнь без ног, значит, и я смогу пройти свою.

Цель. Попробуй представить себя на месте кого-то другого и цени то, что имеешь.

18 апреля

Будь здесь и сейчас.

Рам Дасс

Все, что у нас есть, – это миг настоящего. Я поняла это после того, как провела бесчисленное количество мероприятий и выступлений – так что едва могла вспомнить все. А все потому, что я жила, не думая о настоящем моменте. Я не была целиком погружена в то, что делала.

Цель. Отбрось все, что тебя отвлекает, отодвинь в сторону телефон и компьютер и наслаждайся тем, что происходит прямо сейчас.

19 апреля

Твоя сила равна твоей слабейшей части, а твое счастье – несчастью твоего друга.

Келли Роуленд

Люди, которых ты называешь своими друзьями, во многом определяют то, кем становишься ты сама. Поэтому подумай, с кем ты проводишь время, кто эти люди, чего они хотят от жизни. Важно помнить, что наши друзья очень сильно влияют на нас, и наоборот. Ты можешь вершить великие дела, пока ты окружена любовью, доверием, уважением и радостью своих друзей.

Цель. Есть в твоей жизни кто-то, из-за кого тебе приходилось испытывать неловкость? Если есть, может быть, самое время поговорить с ним по душам и понять, как разрешить сложившуюся ситуацию.

20 апреля

Когда закрываются одни двери, открываются другие, но часто мы так долго с сожалением смотрим на запертые двери, что не видим тех, что открылись.

Александр Грейам Белл

Не важно, что́ тебе приходится переживать и преодолевать, в конце тоннеля всегда виден свет. Иногда кажется, что до него сложно добраться, но тебе это по плечу. Просто делай то, что в твоих силах, и ты сможешь увидеть во всем положительную сторону. Однажды я поняла, что всегда можно найти, к чему стремиться. Большая или маленькая, цель всегда помогает мне преодолеть полосу неудач.

Цель. Помни о том, что все плохое проходит, и скоро ты окажешься по ту сторону несчастья.

21 апреля

Проживи, сколько хочешь, но не растрать на желания все время, что живешь.

Ирландская поговорка

Наша жизнь соткана из той красоты, которой наполняем ее мы – чем больше красоты нас окружает, тем богаче наша жизнь. Но желание каждый раз получить все больше мешает нам наслаждаться тем, что у нас уже есть. Это не плохо – хотеть получить больше, но важно не отдаваться всецело своей жадности.

Цель. Не сходи с ума из-за того, чего у тебя пока нет, благодари судьбу за то, что у тебя уже есть.

22 апреля

Помните о том, сколько вы прошли, а не только о том, сколько вам нужно пройти. Вы не там, где хотите быть, но уже не там, откуда вышли.

Рик Уоррен

Большая часть нашей жизни проходит в таком бешеном темпе, что не всегда есть время остановиться и осознать, как далеко мы зашли. Обычно мы смотрим только вперед. Но ведь очень важно осознавать, что с тобой происходит. Все мы со временем меняемся. Очень часто происходит так, что мы концентрируемся на недовольстве собой и забываем о том, сколь многого нам удалось достичь. Может быть, ты еще не пришла туда, где мечтаешь однажды оказаться, но ведь ты на правильном пути, и об этом нельзя забывать. На то, чтобы пройти правильный путь, нужно время.

Цель. Сегодня найди время и отпразднуй свои достижения за последний год. Что изменилось в твоей жизни, чем ты могла бы гордиться?

23 апреля

Никто не идеален. Пока мы стремимся стать лучше, наши несовершенства – это неотъемлемая часть пути.

Сколько раз мы делали что-то не так и потом сожалели об этом? Пока мы учимся на неудачах, наш опыт не проходит впустую. Мы не идеальны, мы должны учиться на ошибках и исправлять несовершенства, а не наказывать себя за них.

Цель. Подумай, как перестать сожалеть об ошибках и извлечь из них урок на будущее.

24 апреля

Внутри у всех у нас любовь.

Маклемор, «Same Love»

При всех наших неповторимых особенностях и уникальных дарованиях мы состоим из одной и той же плоти и крови. Мы связаны даже в том, что не похожи друг на друга, как и в том, что похожи. Не важно, насколько по-разному каждый из нас мечтает прожить свою жизнь, все мы пытаемся понять и полюбить самих себя и других честно и до конца.

Цель. Подумай сегодня о том, что соединяет тебя с друзьями, семьей и коллегами.

25 апреля

Представь себе в подробностях, какой должна быть твоя жизнь, – бесстрашно и мужественно, чтобы мечты твои осуществились.

Наше воображение и фантазии, которые мы себе позволяем, очень важны. Каждому из нас необходимо знать, что мечты его рано или поздно исполнятся, и я твердо верю, что так и будет. Но исполнение мечты требует усилий, это не происходит просто по волшебству. Так пусть же твоя фантазия свободно парит надо всем, к чему ты стремишься в жизни, и не надо отмахиваться от мечты, считая ее неосуществимой. Мечтай и принимай свои мечты, люби их, и пусть мечта станет целью, к которой ты идешь. Она ведь не просто так в тебе зародилась.

Цель. Составь список того, о чем ты мечтаешь и чего однажды достигнешь.

26 апреля

Очень важно слушать и быть открытой к мудрости наших предков. Нам следует уважать уроки и слова тех, кто жил до нас.

Заглянув в историю, мы найдем там очень много невероятных, вдохновляющих историй наших предков в семейных альбомах и архивах – и все это мы принимаем как должное. Но ведь все эти люди проложили для нас дорогу туда, где мы сейчас находимся. Очень важно не только учиться у них, но и помнить, и уважать, и благодарить их за все, что они для нас сделали.

Цель. Открой книгу по истории или найди исторического персонажа в Интернете, о котором ты ничего не знаешь, и узнай что-то новое. А после расспроси кого-нибудь из старших членов семьи об одном из своих предков – узнай, кем он был и во что верил.

27 апреля

Начни с того места, где стоишь.
Используй то, что у тебя есть.
Сделай то, что можешь сделать.

Артур Эш

Никто не может требовать от тебя достичь идеала. Достаточно просто делать то, что ты можешь сейчас, используя потенциал, что у тебя есть. Очень часто мы слишком давим на самих себя в угоду другим.

Цель. Что бы ты ни чувствовала, когда просыпаешься утром, этого вполне достаточно; начни с того, что есть, и сделай что можешь.

28 апреля

Большинство из нас, я уверен, восхищается силой. Это то, что мы обычно уважаем в других и хотим видеть в своих детях. Но иногда мы путаем силу с агрессией и даже жестокостью.

Фред Роджерс, «Наш сосед мистер Роджерс»

Очень часто люди путают силу с жестокостью. Мне кажется, дети, которые в школе притесняли меня, и вообще дети, склонные к такому поведению, пытаются уйти от собственной боли, утверждая свою мнимую силу за счет унижения других. Если бы больше людей были честны в своих чувствах и признавали свою слабость, грусть или бессилие, у них появилась бы возможность восстановиться. Именно открытость и честность требуют мужества и силы.

Цель. Сегодня будь сильной ради себя или другого.

29 апреля

Одно из величайших удовольствий в жизни – смотреть на смеющегося ребенка.

Есть в детском смехе что-то такое, что захватывает меня надолго. Дети живут в мире, полном чудес. Они, большинство из них, никогда не встречали тех печалей, с какими сталкиваются взрослые. Когда мир раскрывается перед нами, мы узнаем все больше и больше. Хорошего и плохого. И когда мы видим, как ребенок смеется над какой-нибудь ерундой, мы вспоминаем то время, когда и для нас все было ново и незнакомо. Как это прекрасно – вспомнить детство, только не надо грустить о том, что ушло навсегда. Наслаждайся тем, что есть у тебя сейчас.

Цель. Если сможешь, постарайся, чтобы сегодня один ребенок засмеялся.

30 апреля

Пение – это выход. Это другой мир.

Когда я пою, я отрываюсь от земли.

Эдит Пиаф

С самого детства мой голос был для меня волшебной парой крыльев, что могли унести меня далеко-далеко. У каждого в жизни есть такие крылья, чаще всего мы находим их, когда погружаемся во что-то без остатка. Как Эдит Пиаф, я однажды поняла, что когда я пою, то парю в небесах, забывая обо всем на свете.

Цель. Найди то, что делает тебя счастливой и заставляет парить в небесах, даже стоя на твердой земле.

Май

1 мая

Будь любопытным, но,
любопытствуя, не осуждай.

Уолт Уитмен

Это так важно – сохранить в себе любопытство и умение удивляться, которые присущи детям. Ребенок переживает все в первый раз: он впервые ползает, ест, ходит, говорит и чувствует. Когда мы становимся старше, все эти простые вещи мы принимаем как должное. И чем дольше мы останемся открытыми миру, чем больше любопытства сохраним в себе, тем больше мы сможем испытать и узнать.

Цель. Сегодня ты – исследователь. Не принимай как само собой разумеющееся то, что ты увидишь, услышишь или почувствуешь сегодня. Приготовься рассмотреть и изучить все, что тебя окружает, как первоклашка.

2 мая

Относись уважительно к своему уму, телу и душе. Ты этого заслуживаешь.

Мы всегда первыми ругаем себя за ошибки. Мы – свои собственные строжайшие критики. И важнейшая наша задача – научиться любить самих себя. Это значит, что нужно заботиться о своем уме, теле, душе и духе. Относись к себе так, как отнеслась бы к маленькому ребенку, и посмотри, что изменится. Когда ты будешь добра к самой себе, все изменится к лучшему.

Цель. Сегодня встань перед зеркалом и скажи самой себе, что ты – прекрасный человек.

3 мая

Закат нашей жизни наступает тогда, когда мы начинаем молчать о важном.

Мартин Лютер Кинг-мл.

Очень важно внести свой вклад в дело, в которое веришь, потому что если ты не будешь отстаивать его, то и никто не будет. Что, если ты пришла в этот мир, чтобы помочь сделать великое открытие, но при этом не уделяешь должного внимания своим убеждениям и ничего не делаешь?

Цель. Отстаивай то, во что веришь, живи так, чтобы жизнь твоя была осмысленной, чтобы каждый вечер, ложась спать, ты знала, что сделала все, что могла, чтобы мир стал лучше. Когда, если не сейчас?

4 мая

Пусть дети прочитают, что хотят, а после этого поговорите с ними о прочитанном. Если родители и дети будут разговаривать друг с другом, цензура будет не нужна, потому что не будет страха.

Джуди Блум

Важно, чтобы дети знали, что могут думать и говорить открыто. Родители и учителя должны вдохновлять молодежь – служить ролевой моделью для детей и учеников. Не отрицайте их взгляды и мнения. Пусть они знают цену себе и своему уму.

Цель. Не важно, сколько тебе лет, старайся всегда вдохновлять, подпитывать и поддерживать других.

5 мая

Геи, гетеросексуалы, лесбиянки, бисексуалы: никто не лучше всех остальных.

Все люди равны. Если кто-то пытается убедить тебя в обратном, поспорь с ним или просто уйди. Не позволяй его предрассудкам и нетерпимости взять над тобой верх.

Цель. Помогай распространить толерантность в обществе.

6 мая

Никогда не сдавайся.

Люди опускают руки и отказываются двигаться дальше потому, что боятся не найти ничего лучшего. Они боятся, что сами недостаточно хороши, чтобы достигнуть большего. Ты заслуживаешь именно того, чего хочешь в жизни, но нужно поверить в это, иначе большего ты не добьешься.

Цель. Подумай о том, чего ты по-настоящему заслуживаешь.

7 мая

Упорствовать в гневе – это все равно что схватить раскаленный уголь, чтобы бросить его в кого-то другого; первый обожжешься ты сам.

Будда

Жизнь преподносила мне этот урок уже много раз, и все же это так трудно – подавить свой гнев. Злость и обида отравляют нас самих и в конечном итоге причиняют нам боль. Если тебе нанесли обиду, лучше всего отнестись к этому со спокойствием, терпением и готовностью прощать. В конце концов, лучше отпустить свой гнев, иначе он возьмет верх.

Цель. Запиши на листке бумаги все то, что вызывает у тебя злость, а потом сожги его.

8 мая

Иногда надо быть эгоистичной.
Если все время жертвовать собой,
пострадает и ум твой, и тело.

Говорят, когда летишь в самолете и он падает, прежде всего надо надеть кислородную маску на себя, а потом уже другому человеку. Нельзя заботиться о других, не позаботившись прежде о самом себе. Некоторые считают это эгоизмом, но это тот случай, когда эгоизм позволяет тебе действительно помочь окружающим.

Цель. Сегодня сделай для себя что-нибудь приятное: отправляйся на массаж, помедитируй или просто выспись.

9 мая

Если хочешь узнать истинную цену человеку, посмотри, как он обращается с подчиненными, а не с равными.

Дж. Роулинг

Нет ничего более отвратительного, чем увидеть, как человек вежливо и мило общается с теми, кто выше его, и грубо – с теми, кто находится ниже его на социальной лестнице. Лучший способ узнать человека – посмотреть, ведет ли он себя со всеми людьми как с равными. Если нет, тебе стоит пересмотреть отношения с ним.

Цель. Относись ко всем людям одинаково: с любовью, уважением, добротой, независимо от их финансового или социального положения. Ты не можешь быть лучше или хуже кого-то только потому, что обладаешь или не обладаешь чем-то.

10 мая

Подобно луне, выйди из облаков!
Сияй.

Будда

У каждого случаются неудачные дни, но за тьмой обязательно придет свет. У тебя есть выбор и есть силы выйти из тьмы, какие бы трудности и невзгоды ни окружали тебя. Пусть твой внутренний свет рассеет мглу и наполнит мир сиянием. Иногда это так просто: подумай о хорошем и улыбнись всем невзгодам наперекор.

Цель. Освети мир своей улыбкой, даже если радость пока не переполняет тебя.

11 мая

Моя мать говорила мне: «Если ты солдат, ты станешь генералом. Если ты монах, ты станешь папой». Я же был художником и стал Пикассо.

Пабло Пикассо

Я никогда не добилась бы того, что у меня есть сейчас, если бы не любовь, дружба и поддержка моей замечательной мамы. Она всегда верила в меня, даже когда я сама теряла веру. Ее вера в меня придала мне мужество идти за своей мечтой и добиваться ее.

Мама научила меня быть честной, терпимой, сильной и научила любить. Я знаю, что мне невероятно повезло, что у меня такая замечательная мама.

Цель. Скажи тем, кто тебя любит, спасибо за всю ту любовь и поддержку, что ты получала от них в жизни.

12 мая

Когда нас подавляет чужое мнение о нас самих, мы позволяем другим диктовать, как нам жить, а потом, сами того не зная, перестаем быть собой.

Все мы хотим, чтобы нас любили и ценили, но когда для человека это становится важнее его любви к самому себе и он гонится за чужим мнением, желая угодить всем остальным, он перестает быть честным. Если кто-то говорит о тебе неприятные вещи, не раздражайся – просто не обращай внимания. Попытки угодить всем плохо сказываются на характере человека.

Цель. Что делает тебя особенной и уникальной? Подумай об одной из своих необычных черт и полюби ее в себе.

13 мая

Не мучай себя завистью. Чья-то жизнь вовсе не лучше твоей, это пустая иллюзия, – просто на самом деле у каждого из нас свой путь.

Бывают в жизни моменты, когда меня буквально обуревает зависть к чьей-то жизни, телу, гардеробу, таланту. Все когда-нибудь проходят через это. Недаром англичане называют зависть зеленоглазым монстром. Это разрушительное чувство; охватывая человека, оно гложет его изнутри. Будь сильной и поменьше думай о том, что есть у других, но нет у тебя.

Цель. Не завидуй чужой жизни, вместо этого почувствуй искреннюю благодарность за ту жизнь, которая есть у тебя.

14 мая

Перемены не бывают болезненными, болезненно только сопротивление переменам.

Будда

Изменения – это часть нашей жизни, от них никуда не скрыться. Смирись с тем, что твоя жизнь будет полна разнообразных перемен, и хотя порой они не приносят радости, зато всегда укрепляют характер и заставляют двигаться вперед.

Цель. Прими те изменения, что происходят в твоей жизни, как позитивные, так и негативные. Все они толкают тебя вперед, каждая новая глава твоей жизни начинается с изменений. Будь благодарна новому.

15 мая

Ты можешь полностью изменить свою жизнь, просто изменив свою точку зрения.

Иногда мой день не задается с самого утра, у меня плохое настроение, я разочарована. Мне даже может казаться, что день безнадежно испорчен. Это отвратительное чувство, оно делает меня раздражительной и резкой, а это уже сказывается на окружающих. Я научилась тому, что день можно в любой момент начать сначала. Я называю это перезагрузкой. Я принимаю решение переключиться, говорю себе, что впереди у меня день, полный прекрасных событий и возможностей. Я перечисляю минимум десять вещей, которыми довольна в жизни, и обычно это помогает. Как только меняется мое настроение, весь день дальше идет по-новому.

Цель. Заведи записную книжку для благодарностей. Запиши туда десять вещей, которыми ты довольна в жизни, и перечитывай этот список каждый день.

16 мая

Не забывай дышать!

Это инстинкт, которым мы обладаем с рождения, и все же время от времени мы почему-то о нем забываем, особенно в минуты стресса и потрясений.

Цель. Найди приятное место, где ты могла бы просто посидеть, сосредоточившись на своем дыхании. Это действительно прекрасный способ расцветить новыми красками свой день и свое настроение.

17 мая

Если человек, которому я помог или на которого возлагал большие надежды, делает нечто, что причиняет мне боль, я считаю его своим лучшим учителем.

Далай-лама

Сочувствие к другим очень важно для нашего собственного счастья. Всегда можно научиться чему-то у людей, которые причинили нам боль. Невозможно прожить жизнь, ни разу не испытав боли, обиды, разочарования. Даже наши лучшие друзья и любимые люди порой заставляют нас злиться и расстраиваться. Твои лучшие друзья не идеальны, и об этом важно помнить. Люди вокруг – это просто люди. Они совершают ошибки, и об этом тоже не нужно забывать.

Цель. Старайся учиться у всех, даже у тех, кто причинил тебе страдание или разочаровал тебя.

18 мая

Уверенно иди к осуществлению своей мечты.
Живи той жизнью, о какой мечтаешь.

Неизвестный автор

Если кто-то скажет тебе, что ты не можешь прожить жизнь так, как тебе хочется, не надо доказывать ему, что он не прав, – просто иди своей дорогой, делай то, что считаешь нужным, и верь, что добьешься исполнения своей мечты. Пусть чужое сомнение станет для тебя дополнительным стимулом.

Цель. Ты заслуживаешь самого настоящего счастья, так иди за ним со всей отвагой и страстью своей души.

19 мая

Нельзя всегда полагаться на других, чтобы достичь счастья.

Сначала надо найти счастье в себе.

Однажды я поняла, что самое важное – сделать себя счастливой. Никогда не стыдись того, что чувствуешь, потому что все мы в разные моменты жизни испытываем схожие эмоции. Может быть, выражаем мы их по-разному, но по сути они те же, именно поэтому мы можем понять друг друга. Главное, о чем надо помнить: никогда не позволяй никому упрекать тебя в том, что ты чувствуешь.

Цель. Если у тебя плохой день – не рассчитывай на то, что кто-нибудь улучшит твое настроение. Найди счастье в себе самой.

20 мая

Как бы высоко я ни поднялся, за мной всегда следует собака по кличке Эго.

Ницше

Когда мы выходим в самостоятельную жизнь и начинаем карабкаться по лестнице собственного успеха, мы должны быть внимательны и не позволять нашему эго забегать вперед и вредить чистоте и честности нашей работы. Твое эго всегда будет идти за тобой, гнаться, наступать на пятки, куда бы ни лежал твой путь. Так что не позволяй ему идти впереди тебя.

Цель. Оцени реальное положение своего эго. Помни о нем и не позволяй одолеть тебя.

21 мая

Одна улыбка может спасти жизнь.

Немногие знают, что существуют научные доказательства того, что улыбка укрепляет иммунную систему, продлевает и улучшает жизнь, не говоря уже о том, что делает окружающих счастливее, потому что улыбка так заразительна! Однажды я выходила из аэропорта, через пункт охраны и дальше в никуда, и тут один из служащих аэропорта улыбнулся мне, и это изменило весь мой день. Если ты сделаешь чей-то день чуточку светлее, то и твой день изменится к лучшему.

Цель. Улыбайся чаще – никогда не знаешь, кому от твоей улыбки станет хоть немного светлей. А может быть, твоя улыбка изменит чью-нибудь жизнь.

22 мая

Кидая в другого грязью, только запачкаешь руки.

Техасская поговорка

В жизни приходится постоянно делать выбор. Например, мы выбираем, как отреагировать на людей, обижающих или оскорбляющих нас. Самое простое и очевидное решение – ответить обидчику его же оружием. Но каждый раз, испытывая подобное искушение, стоит остановиться и спросить себя, чего ты на самом деле добьешься.

Цель. В следующий раз, когда кто-то обидит тебя, спокойно спроси себя, что почувствовал бы этот человек, окажись он на твоем месте.

23 мая

Настоящую радость получаешь тогда, когда вдохновляешь, подбадриваешь и направляешь кого-то, кто идет своей дорогой к счастью.

Зиг Зиглар

На свете множество людей, склонных к зависти. Иногда твоя удача приводит к напряженности в отношениях. Радуйся успехам друзей, разделяй их счастье, и, возможно, когда-нибудь они ответят тебе тем же.

Цель. В следующий раз, когда друг или родственник поделится с тобой хорошей новостью, пусть твоя радость будет искренней.

24 мая

Перемены происходят тогда, когда ты слушаешь и вступаешь в диалог с людьми, делающими то, что тебе кажется неправильным.

Джейн Гудолл

В мире более семи миллиардов людей, и у каждого человека свой мозг, свой набор ценностей, свои представления о жизни. Не важно, как мы образованы, насколько терпимы, открыты, добры и жизнерадостны, все равно мы много раз ошибались, ошибаемся и будем ошибаться. Мы не можем считать себя правыми во всем и отрицать мнения других людей или их ценности только потому, что они не совпадают с нашими.

Цель. Останься открытой к чужому мнению и не бойся оказаться не правой. Расширяй свои горизонты новыми интересами. Пусть твой разум будет открыт новым неизведанным перспективам.

25 мая

Я иду медленно, но никогда не возвращаюсь.

Авраам Линкольн

Восстановление – это длительный процесс; не важно, что именно тебе нужно преодолеть. Те, кто приходит в норму быстрее – вовсе не лучше тебя. Это не состязание. У тебя свой путь, пусть даже ты идешь медленно. Будут дни, когда тебе захочется сдаться и опустить руки – не надо. Будут дни, когда тебе покажется, что все напрасно – но это не так. Пока ты идешь своей дорогой и не поворачиваешь назад, ты делаешь грандиозные успехи, и это самое главное. И не забывай гордиться тем, что ты делаешь!

Цель. Не сравнивай себя с другими. Помни, что каждый из нас восстанавливается физически, морально и эмоционально и идет своей дорогой. Дай себе время: оно тебе нужно, и ты его заслуживаешь.

26 мая

Время летит так быстро, люди появляются в твоей жизни и уходят из нее.

Никогда не упускай возможности сказать этим людям, как много они значат для тебя.

Неизвестный автор

Потери – это часть нашей жизни. За свою жизнь я потеряла нескольких людей, которые были дороги моему сердцу. Ничто не может вернуть их, но когда я о них думаю, о том, какими они были, что любили и во что верили, мне кажется, что они продолжают жить во мне, и это важное чувство. Однако важнее всего помнить, что надо проводить больше драгоценного времени с людьми, которых мы любим.

Цель. Зажги свечу или помолись за человека, которого ты любишь, но кого больше нет с тобой.

27 мая

В эту минуту я именно там, где мне нужно быть.

Раньше я противилась всему и не верила в существование высшей силы. Постепенно я приходила в норму, потому что по-настоящему решила измениться, и теперь я вижу, что я именно там, где мне нужно быть. Именно здесь и сейчас я могу найти свое счастье.

Цель. Подумай о настоящем моменте: о своих достижениях, отношениях, карьере и радуйся той жизни, что у тебя есть.

28 мая

Родители могут лишь дать хороший совет, направить, но истинное формирование характера в твоих собственных руках.

Анна Франк

Своей жизнью и своим путем в этой жизни я во многом обязана родителям, тому, что они дали мне, и тому, что упустили. После выздоровления я поняла, что могу многому научиться у своих родителей, но именно от меня зависит, проживу ли я свою жизнь так, как хочу ее прожить.

Цель. Будь благодарна родителям за то, что они подарили тебе жизнь, и проживи ее так, как считаешь правильным.

29 мая

Скромность заключается не в том, чтобы меньше думать о себе, а в том, чтобы думать о себе как о меньшем.

К. С. Льюис

Многие люди из принципа не подают нищим на улице. Но ведь не обязательно давать деньги: купите бездомному еды или бутылку воды, чтобы знать, по крайней мере, что он не останется голодным. Однажды я увидела бездомного и вспомнила, что у меня в сумочке есть немного еды. Я подошла к нему и сказал: «Я не хотела бы обидеть вас, но если вы голодны, могу дать вам вот это». Он отреагировал так, будто выиграл в лотерею. Я поверить не могла, что такая мелочь может осчастливить человека.

Цель. Помоги хотя бы одному бездомному или тому, кому нужна помощь, прямо сегодня.

30 мая

Творческие способности нельзя растратить.

Чем больше ты их используешь, тем больше остается.

Майя Энджелоу

Когда я написала свои первые песни, я боялась, что больше не смогу создать ничего подобного. Я тогда еще не знала, что единственный способ творить – это творить не переставая.

Цель. Не волнуйся о вдохновении – оно придет само. Что-то из созданного тобой будет талантливо, а что-то – посредственно. Просто не бросай попыток.

31 мая

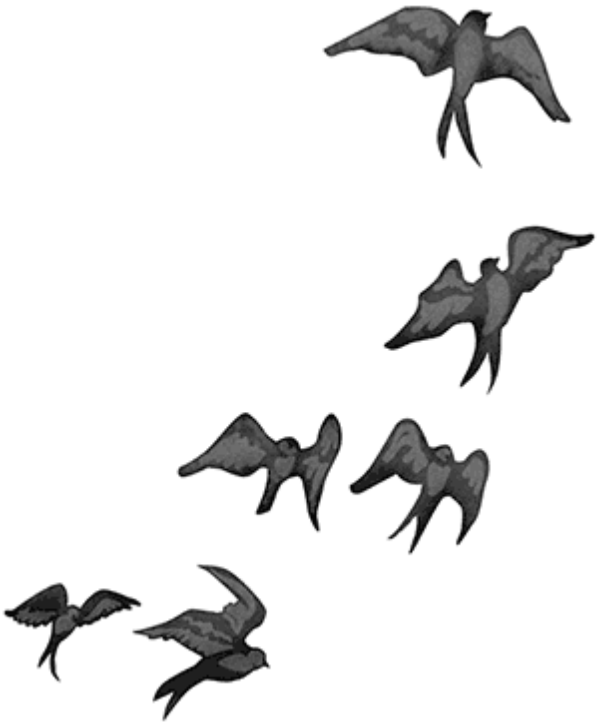
Ты – дитя Божье.

Неизвестный автор

Каждый из нас пришел в этот мир не случайно. Не существует двух одинаковых людей. Все мы созданы совершенными, для того чтобы выполнить свое предназначение. Ты – нужна, ты уникальна, ты единственная, и не позволяй никому усомниться в этом.

Цель. Подумай о том, в чем ты уникальна и ни на кого не похожа.

Июнь



1 июня

Самый смелый поступок – это думать самостоятельно. И вслух.

Коко Шанель

Каждый из нас пришел в этот мир со своим уникальным и значительным даром, который может изменить не только его жизнь, но и весь наш огромный мир. Я знаю, что это так, потому что сама сталкивалась с подобным в своей жизни. Малы или велики твои силы, может быть, кто-то мечтает обладать такими же. Так что используй свой дар с умом, и ты увидишь, что этим можешь вдохновить окружающих.

Цель. Будь сегодня собой и вдохнови этим тех, кто рядом.

2 июня

Никто не идеален, но каждый
может стремиться стать лучше.

Жизнь – это путь и процесс, и на этом пути нам постоянно предоставляются новые возможности расти и развиваться. Каждый день и каждый год помогает нам стать сильнее, счастливее, человечнее.

Цель. Поставь себе цель постоянно становиться лучше. И пусть это вдохновляет людей вокруг тебя.

3 июня

Вечность состоит из множества «сейчас».

Эмили Дикинсон

Хватит все ждать великого момента. Он уже наступил. А следующий наступит сразу за ним. По самой своей природе человек всегда отвлекается, думая о том, чего бы ему хотелось, что будет после и что осталось позади. Сосредоточься на том, что ты делаешь и что у тебя есть именно сейчас.

Цель. Получи максимум от настоящего и отдай его прошлому.

4 июня

В тебе есть все, что нужно.
Надо только жить честно и не терять связи с твоей истинной личностью.

Огромным открытием для меня стало понимание того, что мне не надо искать ответов вовне. Все ответы – в моем внутреннем мире. Когда я наконец поняла это – пришло настоящее освобождение.

Цель. Встань сегодня перед зеркалом и скажи себе: «Во мне есть все, что мне нужно».

5 июня

Больше всего на свете мы боимся не того, что мы несовершенны. Мы боимся того, что мы могущественны сверх меры.

Наш свет, а не наша тьма пугает нас.

Марианна Уильямсон

Иногда человеку бывает очень страшно осознать, на что он на самом деле способен в этом мире. Каждый из нас рождается с такой внутренней силой, которой достаточно для невероятных свершений. Говорят, чем больше силы, тем больше ответственности, так что вы сами ответственны за все свои великие дела – помните об этом.

Цель. Используй то, что у тебя есть, – свои ресурсы, – чтобы сделать сегодня что-нибудь значительное.

6 июня

Не плачь, когда что-то хорошее кончается, порадуйся тому, что оно было.

Доктор Сьюз

Все хорошее когда-нибудь подходит к концу. Вместо сожалений о том, что оно закончилось, прежде всего порадуйся тому, что оно произошло. Мне было так жаль возвращаться домой после путешествия по Африке с семьей и друзьями. Мы все плакали, когда настало время возвращаться, – никто не хотел покидать эти потрясающие места. Теперь, оглядываясь назад, я, конечно, не плачу. Я благодарна за то время, которое провела с любимыми людьми, и с нетерпением жду возможности поехать туда снова.

Цель. Вспомни прекрасные моменты своей жизни и порадуйся тому, что они были. Подумай о моментах радости, даже если они уже позади.

7 июня

Половина меня – страдание,
половина – надежда.

Джейн Остин

Каждому человеку важно время от времени чувствовать поддержку окружающих. У меня бывали трудные времена, и вернуть ощущение счастья мне каждый раз помогала вера в меня моих поклонников и надежда, которую они мне давали. Я поняла, что фанаты и люди рядом со мной оказывают мне огромную поддержку. Я даже не могу выразить, как меня это радует.

Цель. Помоги человеку, которому сейчас нелегко, обрести надежду. Скажи ему, что ты – рядом.

8 июня

Любовь не есть состояние идеальной заботы. Это активное действие, борьба.

Любить кого-то означает стремиться принять этого человека точно таким, каким он или она является прямо сейчас.

Фред Роджерс, «Наш сосед мистер Роджерс»

Самое трудное в отношениях с людьми – принять другого человека таким, какой он есть. И не перечислить, сколько раз мне хотелось изменить то одно, то другое в своих друзьях или близких, и каждый раз я напоминаю себе, что никто не идеален, в том числе и я сама.

Цель. Если тебе случится критиковать кого-то, вспомни о том, что идеальных людей не бывает – не идеальна и ты.

9 июня

Мир так жесток, что некоторым проще умереть, чем быть собой.

Маклемор, «Same love»

Как много молодых людей оказываются на грани самоубийства только потому, что травля со стороны сверстников заставляет их почувствовать собственную никчемность. Как человек, которого травили в детстве, я знаю, как это опустошает и угнетает, когда одноклассники говорят тебе отвратительные вещи. Затравленные подростки пытаются спрятаться за мониторами своих компьютеров, становятся закрытыми и агрессивными. Каждому из нас, любому человеку по силам вступиться за того, кого травят и оскорбляют жестокими словами.

Цель. Вступись за кого-нибудь сегодня, пусть этот человек знает, что он много значит в этом мире.

10 июня

Не жди, пока кто-то другой станет счастливым за тебя.
Счастье, которое тебе достается, ты должен создать сам.

Элис Уокер

Невозможно в полной мере полюбить другого человека, пока ты не любишь себя. Какими бы прекрасными ни были отношения, когда в конце дня закрываешь глаза, если ты несчастлива с самой собой, твой парень этого не изменит. Ты будешь радоваться его присутствию, пока он рядом. Но только твое собственное «я» – а не его – каждую ночь засыпает на твоей подушке.

Цель. Вне зависимости от того, одинока ты или у тебя кто-то есть, найди время, чтобы лучше узнать саму себя.

11 июня

Ты не заслуживаешь внимания,
если единственное, что ты видишь, –
это ты сам.

Paramore, «Playing God»

Есть люди, у которых собственное эго так раздуто, что они всегда считают себя более правыми и более достойными, чем все остальные. Но ведь все мы, вне зависимости от происхождения и самомнения, просто люди, с умом и сердцем. Очень часто люди судят других и не признают их правоту, но нельзя считать правильной только свою точку зрения. Надо стараться увидеть что-то помимо себя самого. В мире так много людей, и если всегда спрашивать ответа лишь у себя самого, в конце концов окажется, что живешь в скорлупе.

Цель. Хорошенько подумай, прежде чем судить кого-то, поставь себя на его место и помни, что каждый имеет право на собственное мнение и видение мира. Люди и правда видят мир по-разному.

12 июня

Не звезды решают наши судьбы,
но мы сами.

Уильям Шекспир

В жизни нам постоянно приходится выбирать. Нам предоставляются какие-то возможности, и приходится искать в себе силы выбрать именно свою судьбу. Мы никогда точно не знаем, чего сможем достигнуть, пока не попытаемся.

Цель. Хватит полагаться на случай в том, что для тебя важно. Возьми свою цель под контроль, и пусть результат будет таким, как ты хочешь.

13 июня

Без любви к себе и признания себя я была бы никем.

Научиться любить себя и принимать себя таким, какой ты есть, не просто. Я так много узнала о себе, когда проходила лечение и реабилитацию. Это позволило мне понять силу любви к себе и принятия себя. Я все еще продолжаю учиться этому. Но каждый раз, когда заканчивается очередной день, я знаю, что должна любить себя, не дожидаясь, пока меня полюбят другие. Научиться этому трудно, но это полностью меняет жизнь.

Цель. Найди в себе то, что тебе меньше всего нравится, и начинай любить в себе именно это.

14 июня

Я огромен, во мне – множества.

Уолт Уитмен

Одна из причин того, что я была несчастлива долгие годы, состояла в том, что я не принимала своих собственных эмоций, я всегда пыталась сдерживать свои чувства. Сначала я этого не понимала, но, не уделяя должного внимания своим чувствам, я каждый раз делала только хуже. То, что должно было вернуть меня в норму, на самом деле заставляло меня полностью терять контроль над ситуацией, но как только я научилась принимать свои чувства, я вновь обрела гармонию.

Цель. От какого чувства ты бежишь? Остановись, сделай глубокий вдох и разреши себе испытать его. Сначала может стать тяжелее, но когда ты примешь это чувство и признаешь его, оно перестанет пугать тебя.

15 июня

Некоторые вещи необходимо выпустить из рук просто потому, что они слишком тяжелы.

С. Джойбел С.

Каждый день дает нам новые возможности расти и развиваться, и отчасти этот рост означает, что мы учимся признавать: некоторых вещей мы изменить не можем. Когда мы держимся за то, что не можем изменить, мы теряем себя. Когда мы отпускаем эту тяжесть, мы освобождаем свое сердце, ум и тело для чего-то более прекрасного. Когда я освободила это место в своем сердце, в моей жизни появилось множество новых прекрасных вещей.

Цель. Отпусти что-то, что ты держись в себе. Если нужно, выброси что-то, что давно хранишь и что отравляет тебя изнутри, или напиши письмо тому, кого хочешь отпустить.

16 июня

Мы часто ищем счастье,
полноту жизни и ответы на вопросы
вне самих себя, чтобы стать собой.

Когда я попала в зависимость от своих вредных привычек, я, как теперь понимаю, искала ответов, счастья, мира, любви – в чем-то внешнем. Тогда я не знала, что это причинит мне столько боли. В процессе восстановления я поняла, что и ответы, и силу надо искать в самой себе.

Цель. Думай о том, чего ты сама по-настоящему хочешь, а не о том, чего ждут от тебя другие.

17 июня

Делай только то, что велит тебе сердце.

Принцесса Диана

В нашей жизни очень часто случаются моменты, когда приходится выдержать серьезную борьбу, прежде чем принять то или иное решение. Собственное сердце говорит нам одно, разум – другое, а друзья – нечто совершенно противоположное. Очень важно взвесить все возможности и сделать то, что подсказывает сердце и что оно считает правильным. Не подчиняйся слепо мнению своих друзей – ты должна принимать решения, полагаясь на собственную интуицию.

Цель. В следующий раз, когда тебе придется принимать решение, взвесь все варианты – особенно тот, что подсказывает сердце.

18 июня

Всего один раз сделай то, чего, по мнению окружающих, ты сделать не можешь, и ты больше никогда не будешь обращать внимание на их ограниченность.

Капитан Джеймс Кук

Если в один прекрасный день сделать нечто, на что, по мнению окружающих, ты не способна, ты испытаешь величайшее чувство освобождения. Пережив это удивительное ощущение впервые, ты поймешь, что слушать людей, советующих не пытаться сделать то, что не можешь, – пустая трата времени. Лучше потрать его на то, чтобы показать им, на что ты способна. Помни, нет предела совершенству.

Цель. Сделай сегодня что-то, с чем, по мнению окружающих, тебе не справиться.

19 июня

Вместе с болью, страданием, горечью приходят сотни возможностей роста и перемен – если мы открыты им.

Когда твоя вера и сила подвергаются испытаниям, у тебя появляется великолепная возможность для развития. Только от тебя зависит, воспользуешься ты ею или нет. Иногда бывает трудно попросить о помощи, но принять помощь всегда легко. Я поклялась себе, что в трудные времена буду просить о помощи и приму эту часть своего пути с открытым сердцем. Я знаю, что препятствия – мой шанс стать сильнее и укрепить свою веру, но мне не суметь этого без готовности принять помощь других людей.

Цель. Если ты столкнулась с чем-то болезненным и трудным, не замыкайся в себе, попроси о помощи. Не стоит оставаться с трудностями один на один – ведь у тебя столько возможностей получить помощь.

20 июня

Счастье не зависит от того, кто ты и что ты имеешь, оно определяется лишь тем, что ты думаешь.

Будда

В каждом из нас заключена способность к истинной радости, но иногда проявить ее непросто. Если ты подавлена и несчастна, проследи за тем, какие мысли занимают тебя больше остальных. Может быть, лучше даже записать их, чтобы по-настоящему увидеть, как ты в данный момент смотришь на жизнь. Если ты обнаружишь, что у тебя больше негативных мыслей, чем позитивных, тебе стоит принять сознательное решение и начать менять их.

Цель. Составь список своих негативных мыслей и затем напиши напротив каждой из них противоположную. Встань перед зеркалом и прочти вслух эти позитивные мысли.

21 июня

Ты пришла в этот мир ради чего-то.
Используй то, что тебе дано.

Каким бы даром ты ни была наделена, используй его, чтобы сделать мир лучше. Ни у кого на свете нет того, что есть у тебя, так используй свои мысли и идеи, чтобы помочь изменить мир. Ты никогда не узнаешь, как можешь повлиять на мир вокруг себя, пока не поверишь в себя и не попытаешься что-то сделать.

Цель. Попробуй улучшить что-то в той области, в которой ты чувствуешь себя наиболее уверенно.

22 июня

Боль проходит, красота остается.

Пьер-Огюст Ренуар

Когда мы переживаем тяжелые времена, трудно представить себе, что в мире есть что-то, кроме нашего внутреннего страдания. Но в конце тоннеля всегда горит свет! Я поняла, что боль всегда уходит, а красота, которая приходит с изменениями, остается навсегда. Пойми, что однажды ты сможешь оглянуться назад и оценить, насколько тебе удалось вырасти.

Цель. Не замыкайся в собственной боли – она пройдет.

23 июня

Многие из нас живут не своими мечтами, а своими страхами.

Лес Браун

Страхи останавливают тебя, мешая идти к цели. Не позволяй страху встать на пути, особенно на пути к мечте. Страх – это не более чем мнимая неизбежность, кажущаяся реальной. Другими словами, наши страхи иллюзорны, мы боимся не того, что происходит, а того, чего еще не было и не существует в реальности.

Цель. Постарайся заменить страх в своей душе желанием или мечтой и думай о ней, а не о том, что тебя пугает.

24 июня

О чем мы думаем, тем и становимся.

Будда

В наших мыслях заключено столько силы, что лучше всегда отдавать себе отчет в том, что мы говорим сами себе. Силой мысли мы можем реализовать все свои желания. Мы так часто попадаемся в ловушку негативного мышления, даже не осознавая этого, и прежде чем сами успеваем понять, что происходит, воплощаем в жизнь именно то, чего больше всего боимся. Но есть в этом и свой плюс: тот же принцип работает и с позитивными мыслями. Когда мы думаем о самом прекрасном, что могло бы произойти в нашей жизни, мы подсознательно приближаем это прекрасное силой своей мысли.

Цель. Постарайся сегодня думать о том, что приближает тебя к твоей мечте. Гони от себя мысли, которые угнетают и тревожат.

25 июня

Не выбирай роль жертвы.

В моей ситуации проще всего было бы представить себя жертвой всего, через что мне пришлось пройти в жизни, но это не поможет мне и никого не вдохновит. В моих силах учиться на прошлом опыте, стать сильной и начать помогать другим.

Цель. Вспомни, через какие трудности тебе пришлось пройти в жизни, и подумай, как использовать полученный опыт на благо других.

26 июня

Не ссорься с «ботаниками», скорее всего один из них станет твоим боссом.

Билл Гейтс

Всегда обращайся с другими людьми с добротой, какую ты хотела бы получать сама. Ни социальный статус, ни общественное положение не должны влиять на то, как ты с ними общаешься. И не должны быть причиной разного отношения к разным людям. Обращайся с людьми с добротой и любовью.

Цель. Никогда не признавай, что кто-то ниже тебя, и не считай, что ты ниже кого-то.

27 июня

Если не знаешь, куда идешь, то там и окажешься.

Льюис Кэрролл

Намного важнее сохранить желание расти и сердце, открытое всем возможностям, чем точно знать, куда идешь. Цель пути может меняться во время пути.

Цель. Будь открыта всем возможностям, которые тебе предоставляются. Никогда не знаешь, где встретишь радость и успех.

28 июня

Если ты сама не любишь себя за свои изъяны и несовершенства, не жди, что их полюбят другие.

Иногда именно та наша черта, которой мы больше всего стесняемся, больше всего нравится другим. Ты не обязана быть такой, как все. Мы все очень разные, так что найди в себе недостаток или слабость и прими их, потому что они – часть тебя.

Цель. Гордись своей оригинальностью. В мире нет другого такого человека, как ты.

29 июня

Окружай себя только теми людьми, с которыми можешь общаться по-настоящему.

Общение жизненно важно для любых отношений. Есть на свете люди, с которыми у тебя просто нет точек пересечения. Не трать время, пытаясь понять, почему это так. Просто будь там, где тебя ждут и понимают, и все встанет на свои места.

Цель. Если в твоей жизни есть люди, с которыми тебе тяжело общаться, попробуй поговорить. Не забудь, что говорить надо с позиции любви и уважения и никак иначе.

30 июня

Нужно отказаться от выдуманной жизни и открыться той, которая ждет нас впереди.

Джозеф Кэмпбелл

Хорошо иметь идеи, планы и мечты, но они не всегда реализуются так, как тебе хочется. Слишком тщательно разрабатывая сценарии, ты можешь столкнуться с разочарованием, поэтому лучше быть готовой к возможным изменениям.

Цель. Лучше быть готовой принять то, что предлагает жизнь.

Июль

1 июля

Жизнь коротка, поэтому
занимайся любимым делом.
У тебя нет лишнего времени.

Я отчетливо помню, как мне было пять лет и я мечтала стать суперзвездой – второй Ширли Темпл. Я обожала петь, танцевать и выступать и твердо знала, что буду этим заниматься. Я так рада, что с самого начала мечтала по-крупному, потому что только так я могла сосредоточиться именно на том, чего я хочу. Сколько бы тебе ни было лет, беги за своей мечтой до тех пор, пока не поймаешь. Мечты не сбываются сами по себе, пока ты просто сидишь и ждешь, что это случится. Ничего не происходит в точности так, как ты это себе представляешь. Просто делай то, что делает тебя счастливой.

Цель. Хватит откладывать исполнение важной для тебя мечты на потом. Делай все возможное, чтобы осуществить ее.

2 июля

Встретив человека, неприятного тебе, присмотрись к самому себе и сам себя суди.

Конфуций

Часто, когда поступки и поведение других нас раздражают, это оказывается реакцией на что-то, что нам не нравится в самих себе. Мы видим отражение себя и своих проблем в окружающих. Если мы поймем и признаемся в этом, особенно сами себе, мы не станем срывать недовольство на других. Да и вообще интересно покопаться в себе и задаться вопросом: а почему это меня так раздражает? Иногда ответы получаются занимательными.

Цель. Какое качество или черта друга или члена семьи сводит тебя с ума? Подумай, не связана ли эта черта скорее с тобой, и начни работать над этим.

3 июля

Каждый ребенок – художник.
Проблема в том, чтобы
остаться художником, повзрослев.

Пабло Пикассо

Сохранить в себе ощущение невинности, молодости и свободы жизненно важно, чтобы остаться счастливой. Все мы художники, которым дана внутренняя сила творить и лепить свою собственную жизнь. Важно помнить об этом и никогда не терять чувства беспечности, удивления и любопытства к себе самой и окружающему миру.

Цель. То, что ты растешь, не означает, что надо отказываться от увлечений и любимых занятий, чтобы стать «зрелым» человеком. Всегда оставляй время на то, что доставляет тебе удовольствие.

4 июля

Чтобы быть свободным, недостаточно сбросить свои цепи, нужно жить, уважая и расширяя свободу других.

Нельсон Мандела

Чтобы жить счастливо и честно, важно быть уверенным, что люди вокруг тебя пользуются той же физической и эмоциональной свободой, что и ты. К счастью, мы живем в свободной стране, но социальную несправедливость можно встретить где угодно, каждый день, и не только в нашей стране, но и по всему миру. Как гуманные существа, мы ответственны за то, чтобы сделать все возможное для поддержания и сохранения свободы людей вокруг нас.

Цель. Не принимай свою свободу как должное, пользуйся ею, поддерживай ее и помоги другим делать то же самое.

5 июля

Лучшее лекарство от смущения – найти смелость посмеяться над собой.

Я столько раз падала на сцене. Дело в том, что я довольно неуклюжа, я это давно знаю, признаю, и мне это даже нравится. Каждый раз, когда я спотыкаюсь и падаю на сцене, у меня есть выбор: смутиться и убежать – или встать, скорчить рожу и улыбнуться. Если у меня получается всех насмешить, а не вызвать насмешки, то и падать не больно.

Цель. Смейся над собой. Не принимай все слишком всерьез.

6 июля

Молитва – это не пустое старушечье занятие.

Если ее правильно понимать и применять, молитва становится самым эффективным инструментом действия.

Махатма Ганди

Многим кажется, что для молитвы нужно прийти в особое место, церковь, мечеть или синагогу. Когда я молюсь, я просто говорю с Богом, как с лучшим другом. Я не скрываю того, что чувствую, и не жду, пока окажусь в специальном священном месте. Я знаю, где бы я ни была, Он сможет меня услышать. Даже если ты не веришь в Бога и молишься Вселенной, главное – быть честной с самой собой. Выплескивая свою энергию в мир, ты показываешь, что сердце твое открыто для изменений, для новых знаний, для помощи.

Цель. Помолись тому, во что веришь, и попроси помощи или мудрости в разрешении того, что тебя тревожит.

7 июля

Когда мы подсчитываем свои удачи, а не проблемы, все меняется к лучшему.

После лечения я поняла, что мне необходимо изменить свое представление о многих вещах. Самым важным шагом было начать думать о том, что у меня есть, а не о том, чего у меня нет. Чем больше я обращала внимания на свои удачи, на вещи и людей, которым я рада и благодарна, тем больше таких вещей и людей появлялось в моей жизни. Когда начинаешь формировать и поддерживать в себе позитивное представление о мире, все меняется как по мановению волшебной палочки. Такова чудесная сила благодарности.

Цель. Составь список пяти людей в своей жизни, к которым ты можешь обратиться, что бы ни случилось.

8 июля

Каждый заслуживает такой малости, как быть любимым.

Мы заслуживаем того, чтобы испытать любовь во всех ее проявлениях. Самые злые, недостойные любви люди – это те, кто был лишен любви в детстве. Каждому из нас по силам давать окружающим столько любви, сколько мы даем самим себе. Люди, которые кажутся злыми и неприятными, не обязательно должны входить в круг твоего общения, но, по крайней мере, можно посылать им свои позитивные мысли.

Цель. Помни о благодарности своей судьбе за то, что ты можешь испытать, пережить, дать и получить любовь. Это бесценный дар.

9 июля

Если кто-то думает, что мир и любовь – это клише, которые остались в 60-х, пусть думает. Мир и любовь вечны.

Джон Леннон

Иногда я жалею о том, что живу не в 60-х, это было невероятное время в мире музыки, борьбы за человеческие права, моды, политики и культуры. Но самым замечательным явлением в то время я считаю пацифистское движение. Как это прекрасно, когда множество людей разных поколений объединяются в поддержку мира и любви. Я надеюсь и молюсь за то, чтобы мы продолжали поддерживать толерантность, доброту, сострадание, мир и любовь каждый день своей жизни. Сегодня нам это необходимо как никогда, и от каждого из нас зависит поддержание, сохранение и распространение этих вечных ценностей.

Цель. Отправь свое послание мира и любви. Люби и не забывай обнимать тех, кого любишь.

10 июля

Следуй за своим счастьем, и вселенная откроет двери там, где прежде были стены.

Джозеф Кэмпбелл

В мире, полном испытаний и неизвестности, мое самое простое и главное правило – заниматься тем, что делает меня счастливой. Мир открывает неожиданные пути, лишь когда ты смеешь представить себе все вероятные и невероятные возможности. Делай то, что приносит тебе радость, и радость не заставит себя ждать.

Цель. Займись тем, что приносит тебе удовлетворение и счастье.

11 июля

Есть облегчение в слезах, горе получает свое и уходит.

Овидий

Не важно, насколько сильной ты себе кажешься, – любому человеку, всем без исключения, необходимо выражать свои чувства и освобождаться от них. Некоторые плачут часто, другие лишь в редких случаях. Но каждый раз, когда мне по-настоящему необходимо поплакать и я наконец делаю это, я чувствую себя другим человеком. Мне это приносит невероятное облегчение – так я снимаю свою тоску.

Цель. Очень вредно держать в себе свои чувства и эмоции – так выпусти их.

12 июля

Единственное, что приходит к спящему, – это сны.

Тупак Шакур

Нужно делать все от тебя зависящее ради воплощения своей мечты, иначе она никогда не исполнится. Ты не можешь просто сидеть и ждать, пока что-то произойдет. Бог помогает тем, кто сам себе помогает, а те, кто помогает себе сам, добиваются успеха.

Цель. У каждого из нас есть своя цель – подумай, что ты делаешь для ее достижения.

13 июля

Иди вперед. И падай.
Мир выглядит иначе, если смотреть снизу.

Опра Уинфри

Неудачи, ошибки, новые знания и готовность начать сначала – это то, из чего состоит наша жизнь. Если бы, осознав свою потребность в лечении, я решила, что потерпела поражение, я никогда не добилась бы того, что есть у меня сейчас. Вместо этого я решила начать все сначала, справиться со своими проблемами и снова идти вперед. Поверьте мне, это было непросто. Бывали времена, когда проще было сдаться и остаться там, где я оказалась. Но иногда нужно упасть на самое дно, чтобы увидеть выход. Наши неудачи не определяют нашей сущности – они формируют и укрепляют нас. Всё к лучшему!

Цель. Подумай о неудачах, которые изменили тебя к лучшему.

14 июля

Благодарность – это ключ к счастью.

Я так благодарна моим друзьям, семье и поклонникам, которые помогали мне оставаться сильной на пути реабилитации. Я так благодарна каждому человеку, кто помогал мне и своей верой укреплял мои силы, столь необходимые, чтобы пройти весь этот долгий путь к выздоровлению.

Цель. Сегодня не забудь поблагодарить всех людей вокруг за то, что они есть в твоей жизни, особенно тех, кто оставался с тобой в тяжелые времена.

15 июля

Никогда не извиняйся за то, что ты есть.

Многие люди просят прощения за то, за что им вовсе не нужно извиняться. Все мы так делаем. Если мы случайно напугали кого-то или столкнулись с кем-то, мы извиняемся, хотя нашей вины в этом нет. Мы просто пытаемся быть вежливыми. Но ведь на самом деле, извиняясь за то, в чем ты не виновата, ты тем самым говоришь себе, что совершила что-то неправильное, что не имела права делать. Ты заслуживаешь того, чтобы жить здесь и сейчас и делать то, что считаешь нужным!

Цель. Гордись тем, где ты оказалась сегодня и как далеко тебе удалось продвинуться на своем пути. Ты именно там, где должна быть.

16 июля

Иногда приходится врать.
Но самому себе надо всегда говорить правду.

Луиза Фитцхью

Не убивайся, совершив ошибку, ведь ты все равно не можешь вернуться в прошлое, чтобы предотвратить ее. Главное, быть честной с самой собой и признать совершённую ошибку. Все мы идем по жизни, шаг за шагом, учимся новому, но очень важно признавать, что ты поступила неправильно, даже если это вышло случайно. Просто извинись, пойми, что произошло, и двигайся дальше. Освободи себя!

Цель. Попроси у кого-нибудь прощения за свою прошлую ошибку, серьезную или чепуховую – не важно.

17 июля

Всегда живи так, будто носишь невидимую корону.

Неизвестный автор

Когда отдаешь много сил и времени работе, важно делать ее на все сто процентов. Не важно, что думают о твоем деле окружающие, важно ценить свой труд и свои идеи. Настоящее мастерство состоит в том, чтобы постоянно совершенствоваться, практиковаться и набираться опыта. Каждый новый проект обычно лучше предыдущего. И дело не в том, чтобы сразу достичь совершенства, а в том, чтобы становиться лучше и лучше.

Цель. Даже если сомневаешься, всегда цени свой труд, свое упорство и креативность.

18 июля

Не поддавайся своим страхам, иначе перестанешь слышать свое сердце.

Пауло Коэльо

Любовь освещает все, а страх затмевает правду и наполняет нас отчаянием. Страх заставляет нас прятаться – и лучше прятаться в своем сердце. Страх знаком всем. И нужно быть сильной, чтобы подняться над своим страхом и слушать собственное сердце.

Цель. Слушай свое сердце и доверяй своей интуиции.

19 июля

В жизни мы получаем лишь то,
что отважились попросить.

Опра Уинфри

Люди приходят в твою жизнь и уходят из нее. Не каждый знает, как сделать тебя счастливой, но не тревожься об этом – просто отпускай людей. Зато те, кто останется с тобой, принесут тебе много радости. Но не рассчитывай на то, что кто-то сделает тебя счастливой, – иногда это приводит к разочарованиям.

Цель. Если кто-то разочаровал или расстроил тебя, задай себе вопрос: будет ли это важно через год? Это поможет тебе отпустить свою боль, взглянув на нее со стороны.

20 июля

У каждого есть свои тайные печали, о которых никому не известно, и часто мы называем человека холодным, хотя он просто печален.

Генри Уодсворт Лонгфелло

Не принимай все на свой счет. Что бы ни говорили люди, это не относится к тебе, это проекция того, что происходит у них внутри. Когда люди добры к тебе, это означает, что они добры прежде всего к себе. Если человек набрасывается на тебя с обидными словами, это не потому, что ты сделала что-то плохое, а потому, что сам этот человек страдает. Посочувствуй тем, кто причиняет обиды другим. Мы не знаем, что происходит в их душе и с чем они на самом деле борются.

Цель. В следующий раз, когда кто-нибудь скажет что-то обидное для тебя, представь, что эти слова – волна, которая катится прочь от тебя.

21 июля

Всем детям нужно немного поддержки, немного надежды и кто-то, кто в них верит.

Мэджик Джонсон

Надежда – самый ценный подарок, какой можно сделать подростку. Как много детей живут в семьях, где не получают любви, эмоциональной поддержки и заботы. Если дать ребенку надежду, все его мечты получают шанс на реализацию.

Цель. Выходи из своего замкнутого мира, стань волонтером и помоги тем детям, которым в жизни повезло меньше, чем тебе.

22 июля

Не все, что мы видим, можно изменить, но ничего нельзя изменить, пока мы этого не увидим.

Джеймс Болдуин

Травля в школе нанесла мне когда-то огромный вред и стала колоссальным ударом. Долгое время я позволяла своей боли затмевать все остальные чувства. Мне было очень важно найти баланс между тем, чтобы смириться с происходящим, и тем, чтобы забыть обиду. Я сделала огромный шаг вперед, когда однажды поговорила с девушкой, которая когда-то обижала меня. Я рассказала ей, как ее слова пугали меня, какой беспомощной и никчемной я себя чувствовала. Они привели тому, что я столкнулась с серьезными эмоциональными и физическими проблемами. Она едва помнила, что делала тогда, и была уверена, что и я все забыла теперь, когда стала такой успешной. Я была так поражена, насколько по-разному мы с ней видели эту ситуацию. И вместе с тем я почувствовала, как огромная тяжесть свалилась с моего сердца. Я простила ее и от этого почувствовала себя сильнее, а ведь именно это и было мне нужно.

Цель. Вспомни того, кто когда-то обидел тебя. Прояви милосердие и забудь об этом человеке.

23 июля

Легче не заводить дурные привычки, чем бороться с ними.

Бенджамин Франклин

А теперь пора отказаться от вредных привычек. Они только мешают твоему выздоровлению. Иногда мы даже не осознаем, что с нами делают наши дурные привычки. Мы боимся бросить их, но теперь самое время это сделать.

Цель. Составь список своих привычек. Подумай, они положительно влияют на твою жизнь?

24 июля

В конце концов все будет хорошо,
а если все плохо, это еще не конец.

Неизвестный автор

Когда переживаешь трудные времена, порой кажется, что жизнь кончена и ничего хорошего никогда уже не случится. Но это не так. Когда я начинала лечение, мне казалось, что моя жизнь кончена. Я думала, что никакой карьеры у меня больше не будет, что все отвернутся от меня. Я думала, это конец, а на самом деле это было начало моей новой жизни. Через что бы тебе ни пришлось пройти, ты можешь начать сначала и найти счастье в новых начинаниях.

Цель. Дай себе время пройти через то, что предлагает тебе жизнь. Никогда не поздно начать что-то новое.

25 июля

Твое желание безгранично.

Если ты действуешь в согласии со страстным желанием, что пылает в тебе, ничто тебе не сможет помешать. Страсть – это движущая сила любого искусства, и только ты сама можешь сделать свою жизнь прекрасной.

Цель. Напоминай себе, что ты способна на многое, если будешь по-настоящему стараться.

26 июля

Сделай что-нибудь, чтоб этот мир стал лучше.

Я твердо верю в то, что нам, ныне живущим, нужно сделать мир лучше для будущих поколений. У меня как публичного человека много возможностей помогать другим, заниматься общественной деятельностью, которая улучшит чью-то жизнь. Мне повезло: я могу помочь тем детям и взрослым, которые столкнулись с травлей, с расстройствами пищевого поведения и психологическими расстройствами. Каждый человек принимает близко к сердцу определенные проблемы других, поэтому сделай что-нибудь, что близко именно тебе.

Цель. Позвони в местную благотворительную организацию и запишись волонтером.

27 июля

Добиться успеха – значит стать
тем, кто ты есть на самом деле.

Неизвестный автор

Одна из самых сложных задач в жизни – найти свое предназначение. Тебе повезло, если ты уже стоишь на своем пути, – это значит, что ты продвинулся дальше, чем большинство людей.

Цель. Помоги своему другу, который не может найти себе место в жизни. Может быть, с твоей помощью ему удастся найти правильный путь и предназначение.

28 июля

Нет людей настолько могущественных, как нам кажется.

Элис Уокер

Большинству из нас в тот или иной период своей жизни приходилось примерять на себя роль какого-нибудь литературного или мифологического персонажа. В моем случае это была Золушка. Она живет в тени своих сестер и вынуждена исполнять роль служанки, пока однажды счастье не поворачивается к ней. Когда я была моложе, меня все знали как младшую сестру Даллас Ловато. Она сама никогда этого не хотела, но я всегда чувствовала, что живу в ее тени. Даже несмотря на то, что я всегда гордилась старшей сестрой, я никогда не думала, что смогу стать такой же прекрасной, как она. Преодоление этой преграды стало важнейшей частью моего пути к тому, чтобы искренне полюбить саму себя. Сейчас у меня очень близкие отношения с сестрой, и все потому, что мне удалось расстаться с завистью по отношению к ней.

Цель. Не надо прятаться в тени другого человека. Выходи из тени и полюби себя.

29 июля

Всегда надейся. Самое лучшее чувство в мире – уверенность в своих безграничных возможностях.

Неизвестный автор

В самые мрачные минуты всегда можно разглядеть луч света во тьме и найти зерно надежды в пустыне отчаяния. Держись за эту надежду, и пусть мысль о твоих возможностях ведет тебя.

Цель. Когда тебе плохо, найди в себе искру надежды и думай о том, что все самое прекрасное еще только может случиться с тобой.

30 июля

И это пройдет.

Неизвестный автор

Размышляя о своем болезненном опыте, я поняла, как трудно бывает преодолеть отчаяние и боль. Я понимаю, что время не излечивает раны полностью, но оно помогает боли утихнуть. Рано или поздно тебе станет лучше. Ты примешь то, что было и прошло.

Цель. Как бы плохо тебе ни было сейчас, знай, что однажды тебе станет лучше, и пусть это утешит тебя прямо сейчас. Лучше станет, обязательно.

31 июля

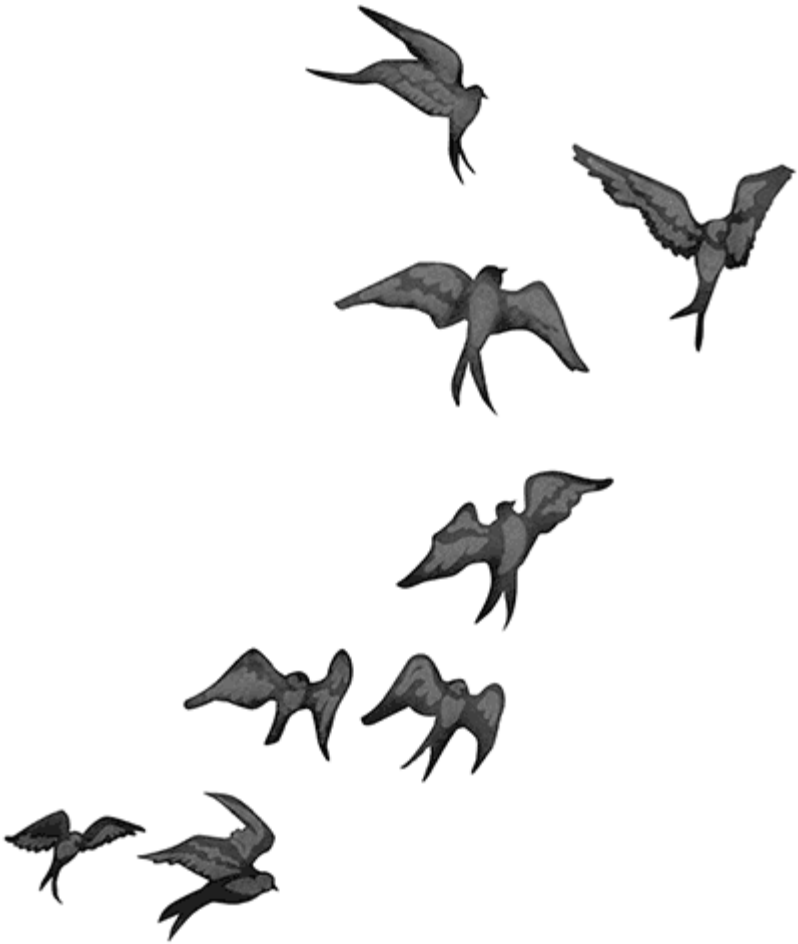
Будь собой, остальные места уже заняты.

Оскар Уайльд

У всех нас бывают моменты, когда мы чувствуем себя потерянными. Мы смотрим на своих друзей, коллег, соседей и даже на незнакомых людей и думаем, что, может быть, чтобы стать счастливым, нужно быть кем-то другим, изменить себя. На самом деле это лишь сделает нас жалкими. Одно дело – когда кто-то, обладающий хорошим вкусом и настоящими ценностями, вдохновляет тебя и влияет на тебя. И совсем другое – думать, что, став кем-то другим, ты найдешь счастье.

Цель. Будь собой сегодня и всегда.

Август



1 августа

Надежда поможет все преодолеть.

В моей жизни не раз бывали моменты, когда я чувствовала себя потерянной, разбитой, униженной и наполненной болью. Все мои взлеты и падения научили меня, что главное – сохранить веру. Теперь я знаю, что, пока во мне есть надежда и вера, все будет в порядке.

Цель. Вспомни такой момент своей жизни, когда казалось, что у тебя не осталось надежды, и подумай о том, как тебе удалось через это пройти. Сохрани это знание на будущее. И ты можешь многое пережить!

2 августа

Любовь – это ответ, и ты его знаешь, любовь – это цветок, дай ему расцвести.

Джон Леннон, «Mind games»

Любые отношения требуют любви и уважения. А для любви и уважения нужно время. Подумай, насколько бережно ты сохраняешь отношения с самой собой, своей семьей и друзьями. Недостаточно просто говорить, что любишь их. Нужно уделять время и прилагать усилия, и выражать свою любовь и словами, и делами.

Цель. Покажи кому-нибудь свою любовь не на словах, а на деле. Иногда недостаточно просто сказать: «Я люблю тебя».

3 августа

Нужна смелость, чтобы вырасти и стать тем, кто ты есть на самом деле.

Эдвард Эстлин Каммингс

Расти на самом деле очень сложно, и как раз когда нам кажется, что расти уже некуда, оказывается, что это только начало. Когда я начинала лечение, я думала, что теперь с моими проблемами покончено. Правда же в том, что необходимо всегда работать над собой и своим восстановлением. Так просто и одновременно так опасно успокаиваться и останавливаться, и нужно мужество, чтобы идти вперед и принимать изменения.

Цель. Расти, несмотря на все преграды, что встают на пути. Стань такой, какая ты есть на самом деле.

4 августа

Сила действия равна силе противодействия.

Третий закон Ньютона

Когда моего отца не стало, меня переполнили такое отчаяние, такая горечь и боль потери! Но, несмотря на всю боль, я знала, что есть во мне и равное ей по силе чувство – надежда. Для меня было важно признавать и ценить свои чувства, но кроме того, я хотела, чтобы эта боль послужила во имя прекрасного дела.

Мои отношения с отцом не были особенно близкими, потому что он страдал психологическими расстройствами и боролся с наркозависимостью, но я решила в честь его организовать стипендию Ловато в реабилитационном центре, чтобы помогать людям, которые борются с наркоманией и психологическими проблемами. Так трагический момент моей жизни обернулся позитивным начинанием.

Цель. В следующий раз, когда ты окажешься в печальной ситуации, найди способ повернуть ее так, чтобы найти в ней что-то позитивное.

5 августа

Мы есть то, что мы делаем изо дня в день, совершенство – это не однократное действие, но привычка.

Аристотель

Если ты хочешь добиться чего-то потрясающего, прежде всего нужны терпение и практика. Это так же просто, как чистить зубы, – мы об этом вовсе не думаем, но совершаем это действие три раза в день. Усвоив здоровую привычку, мы делаем ее неизменной частью своей жизни. Здоровые привычки – это прекрасно, и чем больше их у тебя, тем лучше ты становишься. Когда ты каждый день пытаешься быть лучше, постепенно так и происходит.

Цель. Пойми, что ты любишь и что идет тебе на пользу, и пусть это станет твоей привычкой.

6 августа

Надо просто жить, и пусть хоть небо рухнет.

Д. Г. Лоренс

Всё в твоей жизни происходит не просто так и именно тогда, когда нужно, так что не сопротивляйся. Принимай все дары и испытания с легкостью и грацией.

Цель. С чем бы ты ни боролся сегодня, уступи.

7 августа

Я не люблю азартных игр, но если на что и ставить, то только на себя.

Бейонсе

Реабилитация была болезненным, унизительным испытанием, которое помогло мне по-настоящему узнать саму себя. Осознание того, что я никогда не буду идеальной, ведет к освобождению. Выздоровление – это ежедневный процесс, и важно отдавать ему столько сил, сколько можешь. Нельзя лениться или принимать все как должное, но это – важная часть моего жизненного опыта.

Цель. Не важно, проходишь ты реабилитацию или нет, подумай, в чем именно твое испытание, и о том, как ты можешь исправлять и обогащать свою жизнь каждый день.

8 августа

В путешествии важно не увидеть новые места, а найти новый взгляд.

Марсель Пруст

Важно всегда смотреть на мир широко открытыми глазами. Всегда ищи что-то новое, даже в самых привычных местах. Повидать мир – это прекрасно, но совершенно бессмысленно, если ты не готова замечать новое.

Цель. Попробуй взглянуть на что-то или на кого-то под другим углом зрения. Отбрось все предубеждения.

9 августа

Помни, только Бог может судить тебя, забудь о врагах, потому что кто-то любит тебя.

Майли Сайрус, «We can't stop»

Невозможно угодить всем. Главное, что нужно каждому, – жить своей жизнью. Если кому-то не нравится то, что ты делаешь, не воспринимай это как личную обиду и просто продолжай выражать себя так, как тебе хочется.

Цель. Не думай о том, насколько люди тебя понимают и как воспринимают и что думают о тебе. Пока ты продолжаешь совершенствоваться и идти к собственному счастью, все остальное не имеет значения.

10 августа

Тебе придется научиться общаться с людьми, чтобы преуспеть в этом мире.

Если ты научишься общаться с людьми, для тебя не останется неразрешимых проблем. Это не означает, что ты всегда будешь соглашаться со всеми, тем более что они будут соглашаться с тобой. Но все это не имеет значения, если у тебя есть выдержка и терпение, чтобы преодолеть разногласия. Подумай, какой мирной стала бы жизнь на этой планете, если бы люди обсуждали проблемы, вместо того чтобы разрешать их путем насилия.

Цель. Есть ли у тебя друг или родственник, с которым тебе по каким-либо причинам трудно общаться? Может быть, пора попробовать еще раз? Попробовать никогда не вредно.

11 августа

Мораль истории вот в чем: кто ты такой, чтобы судить?
Единственный судья – Бог.
Позволь Ему делать его работу.

Salt-N-Pepa, «None Of Your Business»

Не трать время на то, чтобы судить других, – это не твоя задача. Тебя никто здесь не назначал судьей над другими. Ты здесь для того, чтобы сделать свою жизнь как можно лучше, понять, на что ты способен, чтобы дарить любовь и доброту всем, кто встречается на твоем пути.

Цель. Не суди других, потрать свое время на то, чтобы сделать мир лучше.

12 августа

Чтобы жить вместе в мире, мы должны лучше узнать друг друга.

Линдон Джонсон

Все мы живем вместе на одной планете, и необходимо запастись взаимным уважением, чтобы преуспеть в этом мире. Мы не обязаны всегда соглашаться друг с другом, но должны уважать и ценить наши сходства и различия.

Цель. Попробуй побеседовать со своим коллегой, соседом или новым знакомым и узнать этого человека немного лучше. Может быть, ты удивишься тому, как много у вас общего, или тому, как он будет тронут твоим интересом к нему.

13 августа

Те, кто причиняет страдания,
обычно страдают больше всех.

Когда я была подростком и надо мной издевались одноклассники в школе, я очень злилась на них. Теперь я понимаю, что эти дети страдали не меньше, чем я, только выражали это по-другому. Когда я сегодня думаю о своих обидчиках, – может, это прозвучит абсурдно, но я хочу обнять их, потому что знаю, как им самим не хватало тогда любви и сочувствия.

Цель. Подумай о человеке, который когда-то заставил тебя страдать. Подумай о нем с состраданием, потому что тогда и ему было больно.

14 августа

Люди судят о тебе по тому, что ты позволяешь, что пресекаешь и чему способствуешь.

Тони Гаскинс

Возможно, ты общительный и открытый человек, но важно помнить, что не про всех людей можно сказать то же самое. Нужно понимать, что́ комфортно или некомфортно для других людей. Старайся не нарушать чужих границ. Если кто-то пересекает твои границы, вежливо попроси уважать их. В моей жизни были ужасные времена, когда люди пытались давить на меня, и мне приходилось строго ограничивать общение или как-то иначе выходить из положения.

Цель. Старайся осознавать и уважать границы других людей. Другие люди не обязаны мириться с тем, что по какой-то причине кажется приемлемым тебе.

15 августа

Сострадай всем живущим, богатым и бедным, каждый страдает по-своему. Одни – слишком много, другие – слишком мало.

Часто, когда мы сравниваем свое страдание со страданиями других, нам становится стыдно и собственные чувства кажутся ничтожными и не стоящими внимания. Когда я сломала лодыжку, я чувствовала себя отвратительно, но я понимала, что ведь есть на другом конце земли люди, ежедневно умирающие от жажды. Иногда мы виним себя, потому что кому-то хуже, чем нам, но любую боль нужно признавать потому лишь, что она настоящая. И то, что ты страдала меньше, чем кто-то другой, не значит, что ты не страдала вовсе.

Цель. Что бы тебе ни пришлось пережить, цени свои чувства. Уважай свои переживания так, как если бы их испытал кто-то другой.

16 августа

Не сравнивай себя ни с кем, этим
ты наносишь себе огромный вред.

Не существует двух одинаковых людей – и это делает каждого из нас удивительным и особенным. Человеку по его природе свойственно судить себя и других, а когда мы не уверены в себе, то начинаем сравнивать себя с другими. Мы думаем о том, что у кого-то больше денег, чем у нас, что кто-то красивее или талантливее, чем мы. Но все это не имеет никакого значения, потому что другой человек – это не ты и никогда тобой не станет. Ты создана именно такой, какой должна быть.

Цель. Помни о том, что на земле больше нет никого с таким же сердцем, как у тебя, и это стоит ценить как величайшее сокровище.

17 августа

Испытай все чувства, прекрасные и ужасные, просто иди вперед, когда перестаешь чувствовать – это конец.

Райнер Мария Рильке

Когда мы погружаемся в какое-нибудь чувство, нам часто кажется, что это будет длиться вечно. Секрет в том, чтобы не сопротивляться эмоциям, ведь от этого боль и страдание лишь умножаются. Мы пришли в этот мир, чтобы испытать всю гамму эмоций: красоту и ужас, горе и радость, веселье и печаль. Ты не можешь контролировать все чувства, которые тебе приходится пережить, поэтому важно принять их как опыт, зная, что это не будет длиться вечно.

Цель. Помни, что боль – это только часть жизни. Она помогает больше ценить лучшие времена.

18 августа

Или ты управляешь этим днем,
или этот день управляет тобой.

Джим Рон

Когда ты просыпаешься в плохом настроении, оно будто заслоняет для тебя дневной свет, и если вовремя это не заметить, то весь день оказывается испорчен. Веришь ты в это или нет, но ты действительно можешь изменить свое настроение и волевым решением не позволить одной плохой мысли испортить тебе весь день. Я не говорю, что это всегда просто, потому что знаю, как трудно это может быть. Попробуй, и увидишь, как унылый день может вдруг наполниться светом и теплом.

Цель. Попробуй сегодня испытать на себе «закон притяжения». Что бы с тобой ни происходило, дари миру положительную энергию и смотри, чем он ответит тебе.

19 августа

Делай маленькие дела с любовью.

Мать Тереза

Если каждое дело своей жизни делать от всего сердца, твое влияние на окружающий мир будет таким сильным, как ты и представить не могла.

Цель. Даже небольшие роли в жизни заслуживают того, чтобы исполнять их от всего сердца. В простое объятие или «спасибо» следует вкладывать не меньше любви и заботы, чем в большие дела.

20 августа

Даже чудеса требуют времени.

Золушка

В детстве мы верили, что желания исполняются по мановению волшебной палочки или от щелчка пальцами. На самом деле не то чтобы быстрых чудес совсем не бывает, но чаще всего они требуют времени. Я действительно верю, что чудеса возможны. И эта вера даем мне силу, чтобы бороться и идти своим путем во что бы то ни стало.

Цель. Наберись терпения. Даже небольшие изменения в нашей жизни требуют определенного времени.

21 августа

У тебя нет никого, кроме самого себя.

Уделяй себе время.

Уважай себя и свою неприкосновенность.

Установи границы.

За свою жизнь я научилась тому, как важно отстаивать свои интересы и устанавливать границы. Это действительно бывает трудно, а порой даже болезненно. И на работе, и в личной жизни постарайся установить границы для тех людей, с которыми ты проводишь много времени. Сделай так, чтобы они знали, какие условия устраивают тебя, а при каких тебе становится некомфортно. Предприми необходимые шаги и объясни другим, что именно для тебя важно. Это непросто, но стоит того.

Цель. Сегодня установи одну четкую границу в своей профессиональной или личной жизни.

22 августа

Благодаря моей матери мне не пришлось тратить время, думая, гений я или дурак.

Такие мысли не приносят прибыли.

Вуди Аллен

Можно потратить всю свою жизнь, беспокоясь, что другие думают о тебе, но тогда получится, что всю жизнь ты только и делал, что волновался о том, что ты не в силах контролировать. Ведь на самом деле совершенно не важно, что о тебе думают другие. Ты не можешь нравиться абсолютно всем, да и не для того мы пришли в этот мир. Важно лишь, чтобы вечером, ложась спать, ты точно знал, что сделал все от тебя зависящее и действовал с добротой, честью и состраданием к другим и самому себе.

Цель. Проведи этот день мудро, обращай внимание лишь на то, что важно, а не на глупости, которые ты не можешь контролировать, иначе они возьмут под контроль тебя.

23 августа

Найди свое предназначение, найди свой голос.

Все мы пришли в этот мир не просто так. Некоторые с детства точно знают, кем они хотят стать, другим же надо больше времени, чтобы понять себя. Не важно, когда ты поймешь, кем тебе суждено стать, в любом случае у тебя есть предназначение в этом мире. Твой голос уникален и прекрасен. Когда ты узнаешь, что делает тебя счастливой, прими это как великий дар и не позволяй никому говорить, что ты не сможешь воплотить свою мечту.

Цель. Составь список того, что ты хочешь совершить в жизни. Не важно, насколько глобальными кажутся мечты: чем больше, тем лучше!

24 августа

Живи без сожалений.

Неизвестный автор

Никто не идеален. Надо просто научиться прощать себя. Не надо сходить с ума из-за своих прошлых ошибок. Чем больше ты переживаешь и зацикливаешься на них, тем больше своей энергии и силы ты отдаешь им. Что было, то прошло, усвой урок и двигайся дальше.

Цель. Прости себя за совершенную ошибку и за поступок, о котором ты теперь сожалеешь. Позволь себе двигаться дальше.

25 августа

В конце пути лишь три вещи имеют значение: как сильно ты любил, как благородно ты жил и как спокойно ты расставался с тем, что предназначено не тебе.

Будда

Почему мы тратим столько времени на переживания о том, чего у нас нет, вместо того чтобы наслаждаться тем прекрасным, что уже есть в нашей жизни? Подумай, возможно, то, чего тебе так хотелось, но не удалось достигнуть, просто предназначалось не тебе? Оглянись вокруг и почувствуй благодарность за все то, что есть у тебя прямо сейчас.

Цель. Вспомни что-то такое, чего ты очень хотела, но не получила и что в результате обернулось истинной удачей.

26 августа

Когда делаешь все, что от тебя зависит, когда стремишься к мечте, ты вдохновляешь других поступать так же.

Чем больше энергии ты тратишь на осуществление своей мечты, тем больше этой энергией проникаются окружающие. Твоя смелость придает смелости другим, а еще дает им вдохновение и свободу, чтобы начать воплощение их собственных желаний. Ты – живой пример для всех тех, кто считает, что мечта их неосуществима. И нет ничего более прекрасного, что ты могла бы подарить другим, чем это вдохновение.

Цель. Если ты сомневаешься и боишься идти за своей мечтой, поговори с кем-то из друзей, кто может вдохновить тебя.

27 августа

Пусть верность и искренность
будут твоими первыми правилами.

Конфуций

Искренность и верность – две самые главные ценности в мире. Без них все в мире теряет значение. Каждый день я изо всех сил стараюсь быть искренней с самой собой, со своими друзьями, родными и поклонниками.

Цель. Какие ценности наиболее значимы для тебя? Подумай, соответствует ли твое всегдашнее поведение твоим моральным и нравственным критериям.

28 августа

Ничего на свете не сделаешь без отваги.

Это самое великое внутреннее качество после благородства.

Аристотель

Очень часто мы не ценим по-настоящему ту смелость, что заключена в нас самих. Может быть, у кого-то ее больше, а у кого-то меньше, но в конце дня, даже если ты попыталась и потерпела неудачу, ты уже победила. Пытаться – вот для чего нужно больше смелости, чем для чего бы то ни было.

Цель. Что бы ты ни делала сегодня, приложи к этому все свои силы.

29 августа

Ты можешь потратить минуты, часы, дни, недели и даже месяцы, анализируя ситуацию, пытаясь сложить вместе осколки, рассуждая, как могло или не могло бы быть… А можешь оставить осколки на полу и двигаться дальше.

Тупак Шакур

Если ты тратишь свои мысли и дни, без конца проживая заново свое прошлое, то однажды поймешь, что не счастлива, потому что тебе не хватает радости и восторга настоящего. Живи настоящим, вернись в него прямо сейчас. Думай о том, что ты дышишь, и радуйся этому. Все мы любим оглядываться на то, что прошло, и засматриваться в будущее, когда радость и счастье на самом деле у нас перед самым носом.

Цель. Если ты проводишь слишком много времени в прошлом, ты не можешь жить в настоящем. Попробуй вернуться в настоящее прямо сегодня.

30 августа

Твое время ограничено, не трать его, проживая чужую жизнь.

Стив Джобс

Когда я впервые добилась творческого успеха, я стала измерять уровень своего счастья уровнем этого успеха. Но на своем пути я поняла, как много решают случайные взлеты и падения. Я поняла, что никогда не стану счастливой, если позволю мнениям и предположениям других людей определять мою сущность. Поэтому я рада, что у меня хватило сил и любви к себе, чтобы самой управлять своими достоинствами и недостатками.

Цель. Найди свою силу в любви к себе. И не позволяй мнению окружающих определять твое видение мира.

31 августа

Давай то, что хочешь получить сам.

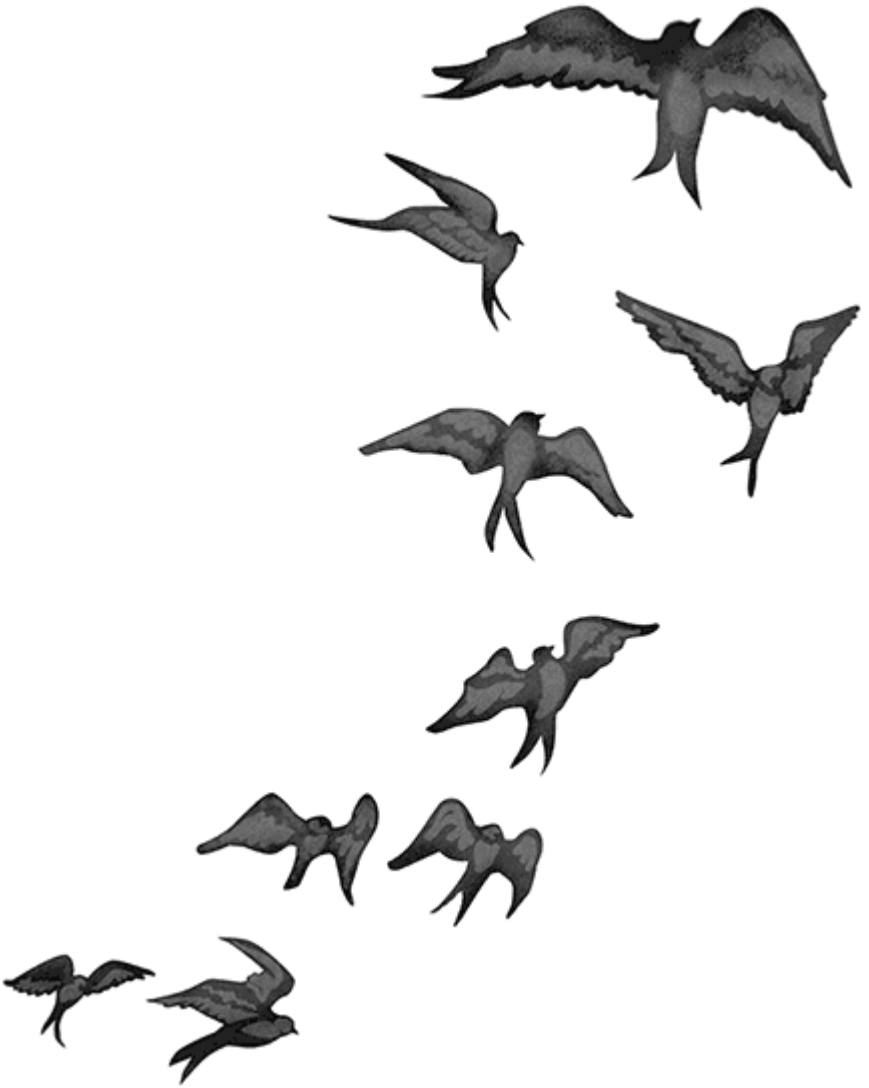
Если хочешь счастья, делай счастливыми других.

Рассел Симмонс

Это обыкновенный «закон притяжения» – ты получаешь в ответ то, что сама отдаешь вовне. Чем больше любви ты даришь, тем больше получаешь в ответ. Когда мы привносим в мир положительную энергию, то и чувствуем себя хорошо. И тогда тем, кто рядом с нами, тоже хорошо.

Цель. Будь идеальным воплощением тех ценностей и идеалов, что хранишь в своем сердце.

Сентябрь



1 сентября

Я вполне достойна и красива, и мне больше не нужно ничего, чтобы чувствовать себя самой собой.

Неизвестный автор

Только если мы по-настоящему чувствуем свою цельность, проявляется наша красота и внутренняя сила. У каждого из нас свои представления о том, что приносит нам счастье, и о том, как лучше прожить свою жизнь. Эти представления сформированы и обусловлены нашим опытом, приобретенным в испытаниях и трудностях. Мы растем и изменяемся, и представления эти постоянно развиваются и совершенствуются. Если всегда быть честным с самим собой, внутри тебя всегда будет мир и цельность.

Цель. Сегодня подумай о том, что тебе не нужен никто другой, чтобы дополнять тебя, потому что ты сам себя дополняешь.

2 сентября

Любовь заставляет душу выбираться из укрытия.

Зора Ниел Херстон

Сплетни, осуждения, травля и прочий негативный опыт порой заставляют человека прятать свои истинные чувства, будь то печаль, радость или любовь. Непросто поверить в то, что можешь просто быть собой, даже с теми, кто любит тебя. Когда ты открываешь свое сердце для любви близких и друзей, душа твоя обретает крылья.

Цель. Не забывай ценить тех, кто любит тебя и поддерживает и принимает тебя таким, какой ты есть.

3 сентября

Вчера – это история, завтра – тайна, сегодня – единственное, что у тебя есть.

Поэтому и называется оно настоящим.

А. А. Милн

Никто не знает, какой срок отпущен нам на земле, и тебе правда не стоит тратить все свое время на переживания о завтрашнем дне. Просто цени вот это, именно это мгновение и дорожи им, как только сумеешь.

Цель. Пойми, что время ограничено, и старайся проживать каждый день по полной. Как взять максимум от сегодняшнего дня?

4 сентября

Тюрьма не помогла мне найти Бога, он всегда был со мной.

Можно запереть меня, но мой дух и мою любовь не заточить в тюремные стены.

Лил Уэйн

Когда день подходит к концу, пусть твой разум будет в ладах с твоей душой. Не важно, какие запреты и границы люди пытаются возвести вокруг тебя: именно твоя любовь к себе и другим поможет тебе сдвинуть горы.

Цель. Не позволяй собственным внутренним ограничениям сдерживать тебя.

5 сентября

Жизнь прекрасна…
И ты этого заслуживаешь.

Никогда не обесценивай себя. Никогда не забывай о собственной красоте. В некоторых ситуациях люди часто пытаются дать нам понять, что мы недостаточно хороши по общим меркам. Это нормально. Надо просто найти способ выбраться из этой неприятной обстановки.

Цель. Напомни себе, что ты красива такой, какая ты есть.

6 сентября

Каждое утро мы рождаемся вновь.

Важно лишь то, что мы делаем сегодня.

Будда

Мы не обречены, хотя бы потому, что каждый день рождаемся заново, и жизнь наша наполняется новыми возможностями. Ты можешь проснуться однажды и решить отправиться в кругосветное путешествие, сменить работу или встретиться с другом, с которым не разговаривал несколько лет. Каждый новый день наполнен новыми идеями и возможностями.

Цель. Сегодня сделай что-нибудь неожиданное, из ряда вон выходящее. Почувствуй себя свободной!

7 сентября

Мы ходим верою, а не ви́дением.

Второе послание к коринфянам, 5:7

Если бы я строила свою жизнь только исходя из того, что видела прямо перед собой, я никогда не достигла бы того, что у меня есть сейчас. Но я всегда верила в свои мечты, свои фантазии, в силу своих мыслей и надеялась на лучшее. Я могла бы позволить тому, что со мной творилось в школе – травле, оскорблениям, – определить свою дальнейшую жизнь, но я этого не сделала. Вместо того чтобы жить той жизнью, что была у меня перед глазами, я верила, что мечты помогут мне преодолеть трудные времена и обязательно приведут меня туда, где я всегда хотела быть.

Цель. Какая у тебя заветная мечта? Вырази ее вслух и скажи себе, что она прямо перед тобой, на твоем пути, пока ты веришь в нее и веришь в себя.

8 сентября

Одна из причин, почему я была так несчастна долгие годы, заключалась в том, что я не отдавалась своим чувствам и пыталась все держать под контролем.

Раньше я не понимала, что в своем отчаянном стремлении держать свою жизнь под контролем я постепенно теряю себя. Моя зависимость давала мне мнимое ощущение контроля. Она так затянула меня, что я не понимала, что с каждым днем ухожу все дальше от самой себя. Боль становилась все сильнее, но зависимость притупляла страдания. Когда я впервые обратилась за помощью, я почувствовала, что полностью потеряла над собой контроль, ведь мне больше негде было спрятаться, и это было отвратительное чувство. Я не понимала, что должна отдать эту власть, подчиниться чему-то более могущественному. И сейчас я очень рада, что избавилась от всего этого и попросила помощи, которая мне была необходима.

Цель. Если кто-то спрашивает, как дела, не говори сразу «хорошо», скажи, что ты на самом деле чувствуешь.

9 сентября

Я не знаю ключа к успеху, но ключ к неудаче – пытаться угодить всем.

Билл Косби

Очень часто, когда ты пытаешься угодить другим, ты делаешь их счастливыми, а сама остаешься со своим разочарованием, осознавая это или нет. Если ты молода и только узнаёшь себя или уже стала старше и увереннее в себе, все равно не надо меняться ради других.

Цель. Живи так, как этого хочется тебе, а все остальное приложится в свое время.

10 сентября

Сделайте что-нибудь прекрасное:
вдруг кто-то захочет повторить!

Альберт Швейцер

Хорошие поступки заразительны, но почему-то людям порой требуется разрешение на них. Некоторые боятся выйти из собственной зоны комфорта и сделать что-то непривычное. Важно подать хороший пример окружающим, и люди последуют ему.

Цель. Веди и вдохновляй других своими добрыми делами.

11 сентября

Если у нас с вами возникает одна лишь мысль о насилии или ненависти к кому-то, этим самым мы наносим миру тяжелую рану.

Дипак Чопра

Насилие – это простой выход, но ведет он всегда лишь к еще большему насилию. Этому миру так нужны люди, которые ищут мирного разрешения проблем через общение, честность и дипломатию. Мир во всем мире порой кажется невозможным, но это цель, к которой стоит стремиться.

Цель. Не нужно быть политиком, чтобы останавливать войны и распространять мир. Путь каждое слово, которое ты произносишь, и каждый твой поступок будут проникнуты миром и любовью.

12 сентября

Даже если ты прав, у другого остается собственное мнение.

Не важно, насколько ты уверена в собственной правоте в каждой конкретной ситуации, вполне возможно, что человек, с которым ты споришь или не соглашаешься, в равной степени уверен в собственной правоте. Часто причина споров заключается в том, что единственно правильного решения или ответа не существует. В любом вопросе есть несколько точек зрения, и важно выслушать все, прежде чем принять окончательное решение.

Цель. Будь готова выслушать и другую сторону в споре. Может быть, тебе откроется такой взгляд на проблему, о котором ты и не подозревала, и это поможет твоему внутреннему росту.

13 сентября

Если не хочешь неприятностей
завтра, говори правду сегодня.

Брюс Ли

Каждый из нас в жизни много лгал, по-крупному и по мелочам – думаю, это свойственно людям вообще. Даже если тебе пришлось солгать по мелочи, немедленно признайся и извинись.

Цель. Не лги сегодня ни разу, ни в важном, ни в малом.

14 сентября

Нет никого красивее и привлекательнее, чем люди, которые знают себя по-настоящему.

Всем нравятся люди, которые точно знают, кто они, и не стесняются самих себя. Когда такой человек входит в комнату, все сразу чувствуют его уверенность. Правда состоит в том, что внешняя красота постепенно исчезает, а вот внутренняя привлекательность, гармония и любовь к себе никуда не денутся, если беречь их и лелеять.

Цель. Найди в себе внутреннюю уверенность, и окружающие заметят и оценят ее.

15 сентября

Что другие думают обо мне – не мое дело.

Неизвестный автор

Можно потратить много дней и лет, зациклившись на том, что другие думают о тебе по тому или иному поводу; все мы время от времени попадаемся на эту удочку. У каждого человека есть собственное мнение, но это не так важно, потому что мнение окружающих не должно влиять на то, чем ты занимаешься в жизни. Твое дело – это только твое дело. В тот момент, когда ты позволяешь чужим мыслям и ценностям диктовать, как тебе прожить твою жизнь, она перестает быть твоей.

Цель. Принимай конструктивную критику, но не позволяй чужому мнению изменить тебя.

16 сентября

Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты.

Я поняла, что люди, которыми я себя окружаю, прямым образом отражают мою собственную сущность. Я поняла, что, если они употребляют наркотики в тот момент, когда я пытаюсь освободиться от зависимости, крохотная часть меня хочет дружить с этими людьми потому, что они продолжают употреблять. Я поняла, что не могу продолжать дружбу с теми, кто упорствует в своем недуге. Мне пришлось разорвать отношения со всеми людьми, которые тянули меня обратно. Теперь, пройдя курс реабилитации, я задалась целью окружить себя позитивными людьми, честными и твердыми в своих убеждениях и ценностях.

Цель. Что для тебя самое важное в дружбе? Подумай о своих ценностях и моральных принципах и о том, разделяют ли их люди, которые тебя окружают.

17 сентября

Тебе не надо быть похожей на других.
Люби себя такой, какая ты есть.

Лиа Мишель

Кем бы мы ни были, все мы иногда теряем уверенность в себе. И самое главное – не забывать, что у всех нас бывают такие дни. Только если мы примем эти чувства, мы сможем пережить их и идти дальше.

Цель. Когда ты теряешь уверенность в себе, посмотри в зеркало и скажи себе, что все будет хорошо.

18 сентября

Ничто не поможет, если не ты.

Майя Анджелоу

Чтобы все, что ты делаешь и создаешь в этом мире, отражало твою лучшую и подлинную сущность, ты сама должна стремиться к совершенству. Это, прежде всего, означает, что ты должна достаточно спать, хорошо питаться, заниматься физическими упражнениями, медитировать и заботиться о своем теле, душе и разуме. Иногда кажется, что мы должны показать, как много мы работаем, как прилагаем все силы, доходя до полного истощения, но поверьте мне, гораздо лучше найти разумный баланс. Ты будешь гораздо счастливее, гораздо продуктивнее, и работа пойдет лучше.

Цель. Посмотри, соблюдается ли в твоей жизни баланс разных занятий и интересов.

19 сентября

Ожидание – это лишь отложенное разочарование.

Когда мы постоянно ждем, пока что-то наконец произойдет, мы перестаем жить настоящим, мы предъявляем к себе претензии, и если они не оправдываются, судим себя, и от этого становится только хуже. Важно знать, чего именно ты хочешь от жизни. Но в то же время не менее важно понимать, когда и как эти мечты можно осуществить. Проблема ожиданий состоит в том, что надежды уводят нас слишком далеко. Это прекрасно – уметь мечтать, но в то же время важно чувствовать и осознавать связь с реальностью.

Цель. Обдумай свои ожидания, осознай, какой тебе предстоит путь, и изучи прямо сейчас то, что ждет тебя на этом пути.

20 сентября

Все те цвета, в которых я живу,
еще не изобретены.

Шел Силверстайн

Творчество – это не просто создание произведений искусства. Это еще и освобождение от отрицательных эмоций и заряд положительных, на самой здоровой основе. Для меня это, прежде всего, пение и музыка. Когда я выступаю, я выражаю свои чувства, не прибегая к саморазрушению.

Цель. Найди себе хобби, которое позволит выражать сильные эмоции безвредным и разумным образом.

21 сентября

Помни, что иногда не получить то, чего тебе хочется, – это нежданная удача.

Неизвестный автор

Как много раз в жизни я не получала того, чего хотела, хотя и думала, что именно это мне нужно. Теперь я понимаю, что хотя это казалось мне необходимым, на самом деле было мне совершенно не нужно. Даже если сейчас ты с этим не согласна, смирись с сегодняшними разочарованиями и пойми, что все это к лучшему.

Цель. Подумай о своих разочарованиях: не стали ли они со временем благом для тебя?

22 сентября

Наш внутренний возраст никогда не меняется.

Гертруда Стайн

Ты еще помнишь, как удивительно быть ребенком? Бегать по улице с друзьями и не заботиться ни о чем? То, что все мы растем, не означает, что мы расстаемся со своим внутренним ребенком. Та маленькая девочка никуда не исчезла. Она уже не может диктовать свои условия, но все еще нуждается в игре и чистой детской радости.

Цель. Помни о том, что работа должна приносить тебе удовольствие и во всем, что ты делаешь, можно найти что-то забавное.

23 сентября

Ты – единственный человек на свете, который знает, как тебе прожить твою жизнь.

Если кто-то говорит тебе, что это не так, значит, этот человек боится жить своей собственной жизнью, предпочитая указывать остальным, что им делать. Он боится собственной реальности, но ты можешь помочь такому человеку, показав на собственном примере, как можно бесстрашно и уверенно жить своей жизнью.

Цель. Прими свою жизнь сейчас именно такой, какая она есть, со всеми ее изъянами и достоинствами, надеждами и разочарованиями. Вдохнови других на то, чтобы жить своей жизнью, реальной и полной, покажи, как ты веришь в себя и с какой уверенностью проживаешь именно свою жизнь.

24 сентября

Иногда наш внутренний огонь гаснет и вновь разгорается от искры другого человека.

У каждого из нас есть повод с глубокой благодарностью вспоминать тех, кто разжег в нас пламя.

Альберт Швейцер

Невозможно оставаться позитивным и оптимистичным человеком 365 дней в году – это нормально. Иногда наш внутренний свет разгорается ярче солнца, а иногда едва не гаснет. Важно окружить себя такими друзьями, которые любят тебя безо всяких условий. Это люди, к которым мы обращаемся, когда чувствуем, что надежда умирает. Настоящий друг осветит твою жизнь и возродит в тебе внутренний свет, когда надежда в твоей душе готова угаснуть.

Цель. Если у тебя плохой день, позови в гости друзей, пусть их внутренний свет осветит твою жизнь.

25 сентября

Какой пример мы подаем своим младшим братьям, сестрам, детям?

Начни менять их будущее уже сегодня!

У меня есть младшая сестра, которую я люблю всем сердцем. Независимо от того, нахожусь ли я в центре всеобщего внимания или нет, я всегда думаю о том, как мои поступки могут повлиять на мою младшую сестру и ее жизнь. Если я буду употреблять наркотики, она может решить, что так и надо. Что бы мы все ни делали и ни говорили, мы должны твердо знать и помнить, что на нас смотрит младшее поколение.

Цель. Будь хорошим примером для младшего поколения.

26 сентября

Всегда есть шанс изменить негативную ситуацию на позитивную, пока вы открыты такой возможности.

Каждая трудность, с которой мне пришлось столкнуться в жизни, изменила меня к лучшему. Я стала сильнее, и в творческом и в личном отношении, и смогла выступать от лица других людей, которые все еще борются с теми же проблемами. Не могу выразить, какая это честь и радость для меня, что я могу после всего пережитого помочь людям найти в себе силу и предотвратить их напрасные страдания. Эти лучи надежды пробились сквозь тьму, потому что я была готова увидеть их, потому что была открыта и потому, что не погрязла в своем прошлом и своей боли, а оценила их по достоинству.

Цель. Найди положительную сторону в той борьбе с трудностями, которую тебе приходилось вести, и поделись своим позитивом с тем, кто борется сейчас. Они узнают, что и их ждет свет в конце темного тоннеля.

27 сентября

Мы боимся слишком сильно любить из страха, что другие нас не любят.

Элеонора Рузвельт

Никогда не бойся показать людям, как сильно ты их любишь. Как много раз в жизни я хотела сказать кому-то, как сильно люблю его, но боялась, что буду выглядеть нелепо. Когда я прошла через это и осознала, как люди благодарны мне за выражение моей любви, они тотчас поделились со мной своей любовью. Надо открыть свое сердце, чтобы помочь другим сделать то же самое.

Цель. Открой свое сердце людям, и они сделают то же самое.

28 сентября

Будьте безупречны в своих словах.

Мигель Анхель Диас

В жизни очень важно говорить именно то, что думаешь. Иногда мы боимся сказать что-то, что может ранить или разочаровать кого-то. Но настоящая боль и разочарование приходят, когда мы говорим неправду или даем обещания, которые не можем выполнить. Многие годы я тоже давала невыполнимые обещания и говорила то, о чем потом жалела. Мне хотелось верить, что я исполню все, что обещала, но при этом я знала, что не сумею. Всегда отвечай за свои слова. Даже если тебе кажется, что ты обещаешь слишком мало, по крайней мере ты остаешься честной.

Цель. Мы ответственны за свои действия. Все, что ты сегодня скажешь, должно быть правдой.

29 сентября

Не откладывай счастье!

Было время, когда я чувствовала себя несчастной и подавленной. Я хотела лишь одного: быть счастливой, и постоянно искала это счастье вокруг себя. Однажды я услышала изречение: «Изменив свои мысли, изменишь свою жизнь». Сначала я не поверила в это, я винила в своих несчастьях внешние силы и других людей. Я решила, что попробую изменить свои мысли, и поняла, что мне сразу стало легче. Мысль обладает невероятной силой: когда я твердо решила начать счастливую жизнь, это изменило все.

Цель. Счастье может наступить уже завтра, но не рассчитывай на это. Встань на путь счастья прямо сегодня, сейчас.

30 сентября

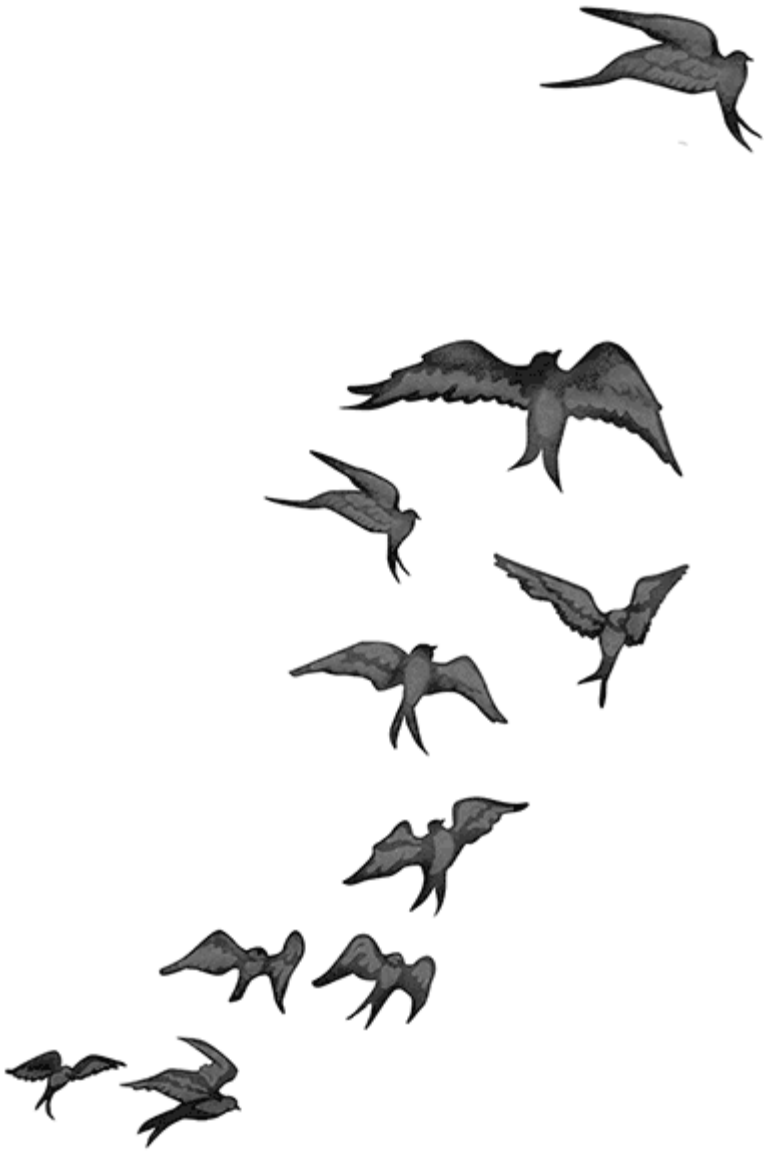
Будь смел и силен, и высшие силы
придут тебе на помощь.

Гете

Когда знаешь, чего хочешь от жизни, важно лишь идти вперед с уверенностью и отвагой. Не надо предвидеть каждый шаг этого пути, чтобы воплотить мечту.

Цель. Сделай смелый шаг в неизвестность и поверь, ты окажешься именно там, где должна оказаться.

Октябрь



1 октября

Мы не можем контролировать все в жизни…

Что мы можем, так это смотреть вперед и решать, куда пойти дальше.

Жизнь может преподнести тебе любое чувство и любой опыт, какой ты только можешь вообразить, но и много такого, чего ты даже не представляешь. Я стараюсь принимать все, что дает мне жизнь, с благодарностью. В жизни никогда не знаешь, что ждет тебя за следующим поворотом, так почему не взять от нового лучшее.

Цель. Подумай о чем-нибудь прекрасном, что ждет тебя впереди.

2 октября

Не парься, будь счастлив.

Бобби Макферрин, «Don't Worry, Be Happy»

Звучит это предельно просто, но как это сложно на самом деле – взять и перестать «париться». Беспокойство дает лишь одно: мешает нам быть счастливыми. Стоит попытаться, и ты увидишь, как настроение твое улучшится.

Цель. Послушай веселую, задорную песню, которая поможет настроиться на позитив.

3 октября

Когда ты ненавидишь кого-то, единственный, кто от этого страдает, – это ты, потому что большинство об этом не знает, а остальным все равно.

Меган Эверс

Каждый раз после разрыва серьезных отношений меня долгое время переполняли злость и ненависть. Тогда я не понимала этого, но это страшно отравляло мою жизнь. Я всегда удивлялась, почему мои бывшие всегда быстрее меня успокаиваются после разрыва. Теперь я поняла, что просто я слишком много времени тратила на ненависть к ним вместо того, чтобы тратить его на восстановление. Точно так же в двенадцать лет, когда меня травили в школе, я тратила все силы на ненависть к своим обидчикам, вместо того чтобы любить и беречь саму себя.

Цель. С какими бы проблемами тебе ни пришлось бороться, не отравляй свою жизнь ненавистью, когда можно наполнить ее любовью.

4 октября

Самое ценное, чем ты можешь владеть, – это открытое сердце.

Карлос Сантана

Никогда не знаешь, с какой стороны в твою жизнь войдет что-то прекрасное. Ты можешь твердо идти к какой-то цели, в то время как у Вселенной припасено для тебя что-то другое, еще более прекрасное. Если всегда смотреть лишь в одну сторону, ты можешь этого и не заметить. Важно уделять должное внимание своим мечтам и целям, но в то же время оставаться открытым для других возможностей.

Цель. Сегодня сделай что-нибудь такое, чего ты обычно не делаешь, и посмотри, что будет. Может быть, тебе понравится новое.

5 октября

Мы не можем начать все сначала, но можем начать сейчас и завершить по-новому.

Зиг Зиглар

Пусть все твои надежды, мечты и взгляды на жизнь наполняют твое сердце, придают энергию и смысл каждому твоему слову и делают по-новому значимым каждый твой шаг.

Цель. Будь бесстрашной, целеустремленной, смелой и отважной как в личной, так и в профессиональной жизни.

6 октября

Простые вещи – одновременно самые необыкновенные, и лишь мудрый видит их.

Пауло Коэльо

Когда ты в последний раз смотрела на мир вокруг себя? В жизни так много мелочей, которые стоят внимания. Не замыкайся в своем собственном мире настолько, чтобы перестать замечать все остальное.

Цель. Замечай как можно больше мелочей и деталей.

7 октября

Гордецы сами множат свои печали.

Эмилия Бронте

Я думаю, у многих из нас были в жизни моменты, когда гордость мешала нам попросить о помощи или признаться в том, что мы не знаем ответа. Гордость часто мешает нам – мешает учиться новому. Никогда не стесняйся и не бойся просить о помощи или признаться, что не знаешь или не понимаешь чего-то.

Цель. Задавай побольше вопросов о том, чего ты не понимаешь. Это не слабость, ведь узнавая новое, ты совершенствуешься.

8 октября

Обещания – как полная луна, если не исполнять их сразу, они тают день за днем.

Немецкая пословица

Так легко сказать, что мы скоро сделаем то-то и то-то, начнем действовать, но если не начать прямо сейчас, окажется, что мы просто раздавали пустые обещания. Если ты не можешь выполнить то, что обещала, особенно самой себе, ты этим наносишь не только ущерб другим, но и непоправимый вред собственной честности.

Цель. Если ты обидела кого-то, не выполнив данное обещание, попробуй искупить свою вину или, по крайней мере, извинись.

9 октября

Есть только один способ избежать критики: ничего не говорить, ничем не быть, ничего не делать.

Аристотель

Невозможно угодить всем, да это и не нужно. Я слышу и читаю о себе очень много критических замечаний и негативных комментариев в Интернете, но я не позволяю этим высказываниям вывести меня из себя. Я просто стараюсь быть собой, мне важно мнение близких людей, и этого достаточно.

Цель. Не старайся угодить всем; единственный, кому точно должно нравиться то, что ты делаешь, – это ты сама. Если кто-то критикует тебя, не надо отвечать ему тем же.

10 октября

Эго – это социальный вымысел, согласно которому на каждого по очереди возлагается вся вина.

Роберт Антон Уилсон

Человек – это не только его эго, и не надо приписывать ему вину за всё. Надо нести ответственность за те решения, которые мы принимаем в жизни, даже если для этого придется поступиться собственными чувствами и сделать правильный выбор. Даже если это нелегко и болезненно для нашего самолюбия.

Цель. Забудь о самолюбии и неси ответственность за свои действия.

11 октября

Отвечай разумно даже на неразумное обращение.

Лао-цзы

Всегда будут люди, которые говорят тебе гадости, стараясь опустить тебя до своего уровня. Но у тебя в любом случае есть выбор: вовсе не обязательно идти у них на поводу. Невероятно сложно не реагировать, когда тебе хочется лишь одного: обидеть их так же, как они обидели тебя. Но поверь мне, это не решение проблемы. Наберись терпения, сделай паузу и ответь со всем возможным изяществом, не ради этих людей, а ради себя.

Цель. В следующий раз, когда кто-нибудь будет вести себя неадекватно с тобой, не надо отвечать тем же. Будь выше в своем ответе.

12 октября

Борьба и хаос – это часть жизни. Но принимать их надо с благодарностью и безмятежностью, потому что и они приносят свои плоды.

Все мои трудности и весь тот путь, что мне пришлось преодолеть, стали для меня невероятным подарком. Только благодаря им мне удалось вырасти как музыканту и человеку. Когда я приняла свои трудности и решила извлечь из них уроки (вместо того чтобы подчиниться им), я почувствовала огромное облегчение. Теперь я понимаю, что каждая трудность, каждый вызов на самом деле помогают мне развиваться как артисту и как женщине.

Цель. Если ты чувствуешь, что тебя затягивает хаос, помни, что вслед за ним придут перемены.

13 октября

Держись подальше от людей, которые подавляют твои амбиции.

Мелкие людишки всегда так делают, а великие, напротив, помогают тебе поверить в твое собственное величие.

Марк Твен

Это был не простой урок для меня, но однажды я поняла, кто мои настоящие друзья. Лучший способ понять это – посмотреть, помогают ли они тебе воспрянуть духом или повергают в депрессию. Я хочу, чтобы рядом были люди, которые поддерживают меня, с которыми я чувствую себя сильнее, потому что они любят меня и верят в меня и потому что я люблю их и верю в них. Не бывает односторонней дружбы – ты всегда получаешь столько, сколько отдаешь.

Цель. Может быть, стоит рассказать человеку, с которым тебе плохо, о твоих чувствах. Если он или она не хочет изменить свое отношение к тебе, старайся не проводить с такими друзьями слишком много времени.

14 октября

Раненый олень прыгает выше.

Эмили Дикинсон

Наши раны и шрамы делают нас сильнее и отважнее. Мои, например, сделали каждое мгновение моей жизни более осмысленным, и в конце концов мне удалось лучше узнать саму себя. Я стала сильнее, моя воля к жизни – глубже. Теперь я могу наконец оценить свои раны как знаменательный для меня дар.

Цель. Не отрицай своих прошлых трудностей, своего болезненного опыта – они помогли тебе стать собой. Пройдя через все, ты стала сильнее, и вот сегодня ты можешь об этом говорить.

15 октября

Бог не успел закончить все дела за один день. Почему ты думаешь, что сможешь?

Неизвестный автор

Как бы упорно ты ни работала, очень важно делать перерывы. Встань, расправь мышцы, займись медитацией, успокойся. Когда ты вернешься к делам, ты увидишь, что начала работать продуктивнее. Когда я провожу в студии 16 часов подряд, я легко забываю обо всем, потому что мне нравится моя работа. Но и мне важно время от времени прерываться, чтобы передохнуть, чтобы почувствовать себя лучше и работать дальше с новыми силами.

Цель. Старайся перезаряжать свою внутреннюю батарею каждый день, уделяя время себе.

16 октября

Слово может как уничтожить,
так и исцелить.
Если слова правдивы и добры, они
могут изменить наш мир.

Будда

Наши слова обладают очень большой властью – они сильнее, чем нам кажется. Они могут сотворить много добра, а могут нанести столь же много вреда. Они умиротворяют или, напротив, приводят к всплеску насилия. Когда нам больно, проще всего наброситься на кого-нибудь с оскорблениями и обвинениями, но тогда мы сами становимся источником проблемы, от которой будем страдать. Не надо вымещать свою боль и обиды на других, иначе получится замкнутый круг.

Цель. Если тебе плохо, поищи здоровый выход для своих чувств. Найди друга, с которым можно выговориться, займись творчеством, запиши в дневнике свои мысли или попроси о профессиональной помощи.

17 октября

Умение прощать – наш самый большой вклад в исцеление этого мира.

Марианна Уильямсон

Если бы все люди держались за свои прошлые обиды и зацикливались на болезненных ощущениях, не было бы никакой надежды на будущее, потому что все были бы охвачены злобой и горечью и смотрели только в прошлое. Умение прощать – невероятно прекрасный дар. Прощение – это высший акт гуманизма. Оно означает, что ты смиряешь свое эго и решаешь, что лучше быть счастливой и жить в мире, чем доказывать свою «правоту».

Цель. Расходуй свою энергию на то, что делает тебя счастливой, не заботься о том, чтобы всегда быть правой.

18 октября

Никогда не сдавайся.

Все мы слышали эту фразу бессчетное количество раз. Но только прочувствовав этот лозунг на практике, я поняла, почему многие, казалось бы, банальности на самом деле заключают в себе глубокий смысл. Иногда, когда твои мечты и твоя вера подвергаются суровым испытаниям, это вовсе не означает, что надежды больше нет. Это означает всего лишь проверку. Если ты сможешь подняться над трудностями и показать всему миру, что ты хочешь этого, несмотря ни на что, твои молитвы будут услышаны и мечты твои осуществятся.

Цель. Подумай о том, чем ты на самом деле любишь заниматься больше всего в жизни, и иди за своей мечтой.

19 октября

Часто говорят, что мотивация быстро теряет силу.

То же самое с чистотой – поэтому лучше принимать душ каждый день.

Зиг Зиглар

Просто помни: какие бы цели ты ни ставила перед собой сейчас, важно работать над их осуществлением каждый день. Недостаточно просто представлять себе свои цели или будущее, надо упорно работать, чтобы добиться чего-то в жизни.

Цель. Дай себе слово в этом месяце каждый день без исключения делать что-то, что приблизит тебя к цели.

20 октября

Если ждать минуты, когда все, решительно все будет готово, никогда не придется начинать.

Иван Тургенев

Не надо сидеть и ждать, когда же наступит подходящий момент, чтобы действовать. Не бывает идеально благоприятных моментов. Если бы я ждала удачного момента, чтобы начать свою карьеру, я никогда не добилась бы того, что есть у меня сейчас. Так что работай изо всех сил и мечтай смелее. Просто встань и иди к цели, и пусть она осуществится в полной мере.

Цель. Хватит бесконечно откладывать осуществление цели.

21 октября

Если мудро использовать обретенный опыт, то ничто не будет пустой тратой времени.

Роден

Многое в моем пути и моей жизни вело меня к тому, чтобы понять саму себя. Раньше мне казалось, что если я до сих пор не знаю всего, что мне нужно, я и не узнаю никогда. Со временем я поняла, что на самом деле это долгий процесс – понять себя и стать собой. Это рискованно – испробовать новое, и главное – продолжать расти и учиться новому. Но я знаю, что иду этой дорогой, и этого мне достаточно. Я хочу расти, хочу учиться и исследовать. Прими неизвестное – в нем все волшебство жизни.

Цель. Радуйся своему пути, потому что он именно твой и только твой.

22 октября

Когда мы любим, мы стремимся стать лучше, чем мы есть. Когда мы стремимся стать лучше, чем мы есть, все вокруг тоже становится лучше.

Пауло Коэльо

Любовь – идеальный целитель, лучшее лекарство. Любовь делает возможным все что угодно. Она придает нам сил и делает нас более открытыми и чуткими. Нельзя любить слишком сильно – такого не бывает. Люди будут благодарны тебе, если ты любишь всем сердцем.

Цель. Пусть твоя любовь и любовь других будет главным лекарством для твоей души.

23 октября

С этого дня я выхожу из этой клетки.

Я встаю и смотрю в лицо своим демонам.

Эминем, «Not afraid»

Через какие бы трудности тебе ни пришлось проходить в жизни, всегда есть возможность прорваться через них и все преодолеть. Многим из нас пришлось пережить нечто по-настоящему ужасное, прежде чем оказаться по ту сторону проблем. Как бы тебе ни было тяжело сейчас, не забывай, что лучшее впереди и что всегда можно попросить о помощи и взглянуть в глаза своим демонам.

Цель. Загляни в себя, собери все свои силы и посмотри в глаза тому, кто (или что) держит тебя и мешает идти дальше.

24 октября

Через двадцать лет ты будешь жалеть о том, что не сделал, а не о том, что сделал.

Так что снимайся с якоря и выплывай из безопасной бухты.

Лови парусами попутный ветер.

Исследуй. Мечтай. Совершай открытия.

Марк Твен

Как творец, забудь о страхе на пути к своей мечте. Будь готова покинуть свой маленький уютный мирок и расти не только как отдельный человек, но и расширяя свои личные границы. Я призываю всех, кто гонится за своей мечтой, быть бесстрашными, выходить за пределы своего эмоционального комфорта и уюта.

Цель. Сегодня сделай что-нибудь, что выведет тебя из зоны комфорта. Иногда то, что сначала пугает, впоследствии способствует нашему росту.

25 октября

Никогда не прогнозируй, не предполагай, не проси и не требуй. Будь что будет.

Чему быть, того не миновать.

Когда мы понимаем, что в этой жизни можем контролировать только наши собственные действия, сначала мы испытываем некоторое разочарование, будто нас ограничивают. Ведь каждый из нас хотел бы полностью контролировать все, что происходит. Но чем больше я об этом думаю, тем больше понимаю, что на самом деле это дает мне невероятное ощущение свободы. Что-то происходит именно так, как ты планируешь, а что-то нет, но в конце концов все будет именно так, как должно быть.

Цель. Вспомни какую-нибудь часть своей жизни, которую ты сейчас точно не можешь контролировать, и прими это как данность.

26 октября

Чем сильнее ты злишься, тем меньше осознаешь происходящее, так что помни о своей правоте и попробуй посмотреть на нее с разных сторон.

Гнев – это настолько сильное чувство, что когда мы испытываем его, он полностью затемняет сознание и ограничивает нашу способность мыслить здраво. Да, нужно принимать свои чувства, но при этом не забывать, что, если не контролировать свой гнев, он может затуманить здравый рассудок.

Цель. Не позволяй гневу взять над тобой верх. Мысли здраво и не забывай о том, как твои эмоции воздействуют на окружающих.

27 октября

Нельзя изменить мир, не изменив самого себя.

Бигги Смолс

Как существу несовершенному человеку важно всегда оставаться открытым всему новому, непрерывно расти и развиваться. Когда мы изменяемся и улучшаем свою жизнь, вместе с нами улучшается мир.

Цель. Прими участие в благотворительном мероприятии – внеси свой вклад в улучшение мира.

28 октября

Нельзя прожить жизнь ради других.

Делай то, что ты считаешь правильным, даже если это ранит людей, которых ты любишь.

Николас Спаркс

Отпразднуй сегодня день собственной независимости и тот факт, что ты можешь принимать собственные самостоятельные решения. Невозможно угодить всем, кто тебя окружает, но зато можно принимать такие решения, которыми довольна ты сама. В конце концов, лишь об этом стоит беспокоиться.

Цель. Не принимай решения на основе чужого влияния или совета.

29 октября

Я все еще верю, несмотря ни на что, что в душе все люди хорошие.

Анна Франк

Если даже Анна Франк, которой пришлось пережить такой чудовищный опыт, смогла сохранить доброе отношение к людям и веру в них, значит, мы тоже можем.

Цель. Когда тебе становится жаль себя или нужен новый взгляд на происходящее, подумай о том, как хороша на самом деле твоя жизнь. Ты счастливица!

30 октября

Повернись к солнцу, и не увидишь тени.

Хелен Келлер

То, что эти слова сказала женщина, которая не могла видеть, – глубоко символично. Она видела свет внутри себя и внутри каждого из нас своим внутренним взглядом. Это умение так удивительно и прекрасно, что всем нам стоило бы поучиться ему.

Цель. Старайся окружать себя положительными эмоциями и делами, и ты сможешь принять любой вызов жизни.

31 октября

Самый страшный момент в жизни наступает, когда ты понимаешь, что единственный, кто может спасти тебя, – это ты сам.

Со временем, после лечения, я поняла, что, на кого бы я ни полагалась в жизни, никто не спасет меня, кроме меня самой. Изменения идут изнутри, они не исходят от других людей. Невозможно заставить кого-то измениться.

Цель. Загляни в себя и честно ответь на вопрос: нужно ли тебе, чтобы кто-то другой вел тебя?

Ноябрь

1 ноября

Отстаивай свои интересы, никто другой этого за тебя не сделает.

В моей жизни бывали случаи, когда мне не нравилось, как со мной обходятся, но я была слишком застенчивой и робкой, чтобы постоять за себя. Часто людям тяжело и страшно отстаивать собственные интересы, потому что им кажется, что их будут меньше любить. Но если не отстаивать то, во что веришь, тобой просто будут пользоваться другие, преднамеренно или непреднамеренно, но в любом случае это крайне неприятно. Я точно знаю, что, когда ты начинаешь отстаивать свои интересы, люди проникаются уважением к тебе.

Цель. Отстаивай то, во что веришь, с уверенностью и легкостью – возьми власть в свои руки.

2 ноября

Люби себя, детка, для этого ты здесь.

Леди Гага, «Born this way»

Часто, когда над тобой издеваются или тебя дразнят, это влечет за собой не только негативные, но и долгоиграющие последствия. Когда я была моложе, я переставала быть собой, потому что старалась изменить то, над чем во мне издевались и насмехались. Однажды я поняла, что это уже не я. Мне нужно было любить себя такой, какой я была тогда, какой я всегда была и буду. Когда я поняла это, мне стало легче.

Цель. Никогда не жертвуй собой, пытаясь подстроиться под чужие мерки.

3 ноября

Будь добр к недобрым людям, им это особенно нужно.

Эшли Бриллиант

Если присмотреться к незнакомым людям, ты увидишь, что некоторые из них кажутся по-настоящему счастливыми, в то время как другие, похоже, злятся на весь мир. Не воспринимай это как личное оскорбление, ведь эти люди на самом деле просто несчастливы. Подумай о том, что на душе у раздражительного парня рядом с тобой или охранника в аэропорту, что кричит на всех, – такие люди кричат потому, что на душе у них тяжело и гадко. Больше всего им нужно доброе отношение, и скорее всего они будут чрезвычайно тронуты твоим участием, даже если не будут знать, как это показать. Если ты сочувственно отнесешься к ним, то и они скорее всего ответят тебе тем же.

Цель. Сегодня попробуй на гнев ответить сочувствием.

4 ноября

Разбитое сердце – хороший знак, он говорит о том, что мы за что-то боролись.

Элизабет Гилберт

Будет случаться так, что ты искренне стремишься к чему-то, а в итоге тебя ждет разочарование. Это значит, что ты осознанно пошла на риск. Даже несмотря на боль и обиду, я надеюсь, что для тебя это останется добрым знаком, свидетельствующим о том, как много ты можешь. Это отражение всей той любви, что живет в тебе.

Цель. Люби бесстрашно и отважно, всем сердцем.

5 ноября

Никто не заслуживает твоих слез, а кто заслуживает, тот не заставит тебя плакать.

Габриэль Гарсия Маркес

В жизни тебе обязательно встретится множество людей, которые доведут тебя до слез или по крайней мере заставят почувствовать желание разрыдаться. Эти люди не заслуживают твоих слез. Но те, кто поможет тебе успокоиться, когда ты плачешь, или дадут выплакаться вволю, – с ними тебе никогда не будет плохо.

Цель. Пусть тебя окружают люди, с которыми тебе хорошо, которые помогут тебе пережить трудные времена.

6 ноября

Можно сожалеть о прошлых ошибках и учиться на них, но нельзя тащить их за собой в будущее.

Л. М. Монтгомери

Мы уже знаем, что никто не идеален, но это знание порой не предотвращает такие поступки, за которые нам потом становится стыдно. Однажды я поняла, что лучше остаться с чистой совестью и признать свою ошибку. Если ты честна с людьми, они будут больше склонны прощать и сочувствовать, потому что они чувствуют, что причастны к происходящему. Кроме того, показав, какой честной и благородной ты можешь быть, ты вдохновишь их на подобные поступки.

Цель. Сегодня признайся себе в том поступке, в котором ты раскаиваешься, из-за которого переживаешь.

7 ноября

Если честно, вы когда-нибудь
были с собой честны?

Terminal, «Dark»

Часто в жизни нам неплохо бы переоценивать свою ситуацию и наши чувства по отношению к ней. Я помню, как я впервые услышала эти слова из песни и подумала, что не знаю, то ли я – это я, то ли я – это то, кем меня хотят видеть окружающие. Очень важно время от времени напоминать себе, что надо всегда быть честной перед самой собой.

Цель. Познай самого себя и не иди на компромисс, когда речь идет о твоих ценностях.

8 ноября

Я мечтаю и потом рисую свою мечту.

Винсент Ван Гог

Твои мечты – это удивительный дар. Всю свою жизнь я мечтала о выступлениях. Я хотела петь, танцевать и выступать. Эти мечты позволили мне осуществить то, что я хотела. Теперь, когда я воплотила в жизнь свои мечты, я благодарна за то, что я именно там, где всегда хотела быть.

Цель. Изо всех сил старайся воплотить свои цели и мечты. Только ты можешь сделать их реальностью.

9 ноября

Нам всем нужен кто-то, на кого можно равняться.

Где я сегодня… Все еще взлеты и падения, но я принимаю их по очереди. Я просто надеюсь, что смогу сделать лучшее из того, на что я способна, и не только ради себя, но и ради других. Всем нам в жизни нужны стимулы для дальнейшего развития, и важно, чтобы они всегда окружали нас.

Цель. Кто сейчас равняется на тебя? Подумай, можешь ли ты вдохновить других и влиять на них.

10 ноября

Принять свою настоящую жизнь, с настоящими желаниями, – это лучшее, что ты можешь сделать.

Дипак Чопра

Единственное, что мы можем сделать в жизни прямо сейчас, – это принимать жизнь, день за днем, минута за минутой, постепенно. Если слишком зацикливаться на том, что прошло, или том, что должно прийти, ты только собьешься с пути. Все, что у нас есть, – это настоящее, и чтобы твое существование оказалось достойным, важно жить именно тем моментом, который есть у тебя сейчас.

Цель. Не надо постоянно думать о прошлом или будущем. Живи настоящим.

11 ноября

Если, делая что-то, ты наслаждаешься процессом, твое счастье больше не зависит от результата.

Йегуда Берг

Если ты всей душой стремишься к конкретному результату, старайся не зацикливаться на нем полностью. Результаты нашей деятельности могут сильно отличаться от того, что мы задумали, отличаться настолько, что и не стоит надеяться на результат, в точности совпадающий с первоначальным планом. Просто наслаждайся процессом и твердо верь, что все будет именно так, как должно быть.

Цель. Вспомни, когда в твоей жизни случалось такое, что путь к цели оказывался прекраснее, чем сама конечная цель.

12 ноября

Что бы ты ни делал и к чему бы ни стремился, нужно помнить о дисциплине.

Если ты хочешь добиться успеха в каком-то деле, недостаточно просто любить его. Нужно заниматься им каждый день. Прежде чем выступать с концертами, ездить на гастроли или записываться на студии, я долго репетирую – пою и играю. Если я выйду на выступление неподготовленной, я не оправдаю собственных высоких требований к себе.

Цель. Найди время в жизни, чтобы заниматься любимым делом. Делай все, что потребуется, чтобы продвинуться на пути к своей цели.

13 ноября

Когда доберетесь до конца веревки, завяжите узел и держитесь крепче.

Франклин Д. Рузвельт

Если тебе кажется, что ты ничего больше не можешь сделать, – держись. Со временем появится что-то еще, ты увидишь новые возможности и поймешь, что делать. Никогда не сдавайся и не опускай руки.

Цель. Никогда не теряй веру в завтрашний день, даже если не знаешь, каким он будет.

14 ноября

Пусть совесть будет твоим вожатым.

Пиноккио

Совесть – это внутреннее чувство или голос, который руководит нашим поведением. За нашу жизнь мы многому учимся у своих родителей, учителей, друзей и коллег. В конце концов, все, что у нас остается, – это усвоенные уроки да наша интуиция, подсказывающая, что для нас правильно, а что нет.

Цель. Очисти свою совесть и свою душу, исправляя совершенные ошибки, пусть даже незначительные.

15 ноября

Жить интереснее, когда играешь в игры.

Роальд Даль

Я твердо верю – больше, чем во что бы то ни было, – что мы пришли в этот мир, чтобы наслаждаться. Жизнь драгоценна, поэтому не надо выходить из себя или переживать из-за пустяков. Наслаждайся моментом, веселись, что бы это для тебя ни значило.

Цель. Наслаждайся свободным временем, проводи его с семьей и друзьями. Смейся с удовольствием и пиши воспоминания.

16 ноября

«Нет» – это законченное предложение.

Неизвестный автор

Просто сказать «нет» – это нормально. Никто на свете, кроме тебя, не знает твоих внутренних границ. Если что-то кажется тебе недопустимым, прислушайся к своему внутреннему голосу. Скажи «да» или «нет», и этого достаточно, не надо ничего объяснять. Люди, которых ты приближаешь к себе, должны это понять.

Цель. Не бойся говорить «нет». Ты не обязана никому давать ответ, который саму тебя не устраивает.

17 ноября

Не все, кто блуждает, потеряны.

Дж. Р. Р. Толкиен

Любая дорога, которую ты выбираешь, приведет тебя именно туда, где ты должна оказаться. Это может быть тупик или свет в конце тоннеля, но знай, что в любом случае ты не потеряна. Любой путь должен научить тебя чему-то.

Цель. Помни о том, что, если сейчас твой путь не свободен, не нужно расстраиваться. Это не означает, что ты должна топтаться на месте, это означает лишь, что тебе нужно пойти другой дорогой.

18 ноября

Девушки будут с вами дружить – или делать вид. Просто помните: одни приходят, другие уходят. Те, кто остается с вами, несмотря ни на что, и есть ваши настоящие друзья. Дорожите ими.

Мэрилин Монро

Девушки могут быть очень жестокими по отношению друг к другу. Мне пришлось вынести очень много издевательств и насмешек от девочек, когда я училась в школе. Теперь я знаю, чего я хочу от дружбы, и знаю, когда лучше просто уйти. Когда мне плохо или у меня тяжелый день, мне нужно плечо, в которое можно поплакать, и нужен друг, рядом с которым я смогу снова воспрянуть духом.

Цель. Составь список своих самых близких подруг и позвони им, чтобы сказать, как много значат для тебя их дружба, любовь и поддержка.

19 ноября

Радуйтесь тому, что у вас есть, в итоге у вас будет еще больше.

Если все время думать о том, чего у вас нет, вам всегда, всегда будет чего-то не хватать.

Опра Уинфри

Если мы в жизни будем больше думать о том, что у нас уже есть, и больше ценить всё это, мы станем счастливее. Благодарность – это чувство, больше других связанное со счастьем. Даже самому богатому человеку в мире может чего-нибудь не хватать. Важно не собрать как можно больше необходимых тебе вещей, важно радоваться красоте собственной жизни и помнить о том, что в ней есть прекрасного.

Цель. Не думай, что счастье зависит от материальных ценностей, оно зависит только от того, есть ли в твоей жизни любовь.

20 ноября

Главный враг ясности – неискренность.

Джордж Оруэлл

Меня невероятно раздражает, когда я вижу, что человек неискренен с другими. Ведь, когда человек говорит неискренне, это всегда видно со стороны. И если не говорить правды самой себе, ты же первая останешься в дураках.

Цель. Всегда будь искренней и честной.

21 ноября

Духовная реализация состоит в том, чтобы понять: то, что я знаю, переживаю, думаю или чувствую, не определяет моей истинной сути; нельзя найти себя во всех этих преходящих вещах.

Экхарт Толле

Именно те вещи, которые мы не можем выразить или ухватить, обычно оказываются самыми значимыми. Есть что-то очень простое и прекрасное в том, чего мы не можем выразить словами. Да не всегда и нужно искать идеально подходящие слова.

Цель. Поверь в свою способность чувствовать и порадуйся тому, что можешь почувствовать нечто столь глубокое, что невозможно выразить словами.

22 ноября

Когда делаешь счастливым другого, всегда получаешь еще больше счастья взамен.

Марианна Уильямсон

Если ты чувствуешь жалость или отвращение к себе, лучше всего сделать что-то для других, чтобы хотя бы на время отвлечься от собственных разрушительных мыслей. В детстве точно не было занятия приятнее, чем открывать подарки на Рождество или день рождения. Но когда становишься старше, понимаешь, что лучший подарок из всех возможных – вызвать счастливую улыбку на лице другого человека.

Цель. Дари радость другим.

23 ноября

Теперь ты видишь, как важен мир боли и горечи, чтобы из ума взрастить душу?

Джон Китс

Мы пришли в этот мир, чтобы испытать все эмоции, какие только существуют на земле. Так мы становимся сильными, закаляем сердце и укрепляем характер. Так мы становимся собой, сегодняшними и будущими.

Цель. Подумай или поговори с теми людьми в своей жизни, которыми ты восхищаешься, и расспроси их о том, что сформировало их характер.

24 ноября

Лелей свои видения и мечты, ведь это детища души твоей, планы твоих будущих достижений.

Наполеон Хилл

Еще в детстве я знала, что хочу петь и выступать. Теперь я знаю (но, конечно, не знала в детстве), что эти стремления и мечты еще в раннем возрасте вымостили мне путь не только к успеху, но и, что более важно, к счастью. Я рада и благодарна за то, что слушала свои чувства и мечты даже тогда, когда была ребенком.

Цель. Не важно, сколько тебе лет. Никогда не поздно начать ту жизнь, о которой ты всегда мечтала.

25 ноября

Я не бесстрашен. Я многого боюсь.

Но я научился направлять это чувство таким образом, чтобы становиться сильнее.

Беар Гриллс

Страх только и делает, что останавливает и сдерживает нас. Я очень многое хочу совершить в жизни. И для себя, и для мира. Страх бесполезен, он лишь стоит на пути наших свершений.

Цель. Преодолей страх сегодня, поборись с одной из своих фобий.

26 ноября

Не думаю, что кто-то может дать тебе совет, когда у тебя разбито сердце.

Бритни Спирс

Что бы тебе ни говорили люди, когда у тебя разбито сердце, ничего не поможет тебе лучше времени и пространства. Нельзя преодолеть душевную боль без любви семьи и друзей, но иногда никто ничем не может тебе помочь. Существует разница между стремлением поддержать тебя и попыткой успокоить. Поэтому когда твое сердце или сердце близкого человека разбито, самое важное – не мешать, пусть все идет как идет.

Цель. Если твоему другу или близкому человеку надо выплакаться, подставь плечо.

27 ноября

Доброта – это язык, который слышен глухим и виден слепым.

Марк Твен

Доброта пересекает языковые барьеры, преодолевает болезнь и беспомощность. Это универсальный дар, который все мы можем отдавать и получать. Не упускай этой возможности.

Цель. Сегодня будь добра к незнакомым людям.

28 ноября

Жизнь слишком коротка, чтобы не чувствовать благодарности за каждый прожитый миг.

Сегодня мне есть за что благодарить.

Иногда оказывается, что все наше внимание обращено на вещи, которых нам в жизни не хватает. Очень важно помнить о благодарности за то, что у тебя есть. Когда ты думаешь обо всем прекрасном и замечательном, что есть у тебя в жизни, ты притягиваешь к себе счастье. Иногда, когда я просыпаюсь или, наоборот, ложусь спать, я думаю обо всем том, за что я благодарна жизни, и оказывается, что есть очень много вещей, заставляющих меня улыбаться и переполняющих мою душу счастьем.

Цель. В этом месяце сделай благотворительное пожертвование или стань волонтером, чтобы помочь кому-то, менее счастливому, чем ты.

29 ноября

Каждый человек создан, чтобы делать свое дело, и в каждом сердце есть любовь к своему делу.

Руми

Все мы время от времени чувствуем себя потерянными. Иногда, чтобы понять и узнать, чего мы хотим от жизни, нужно испытать это чувство. Что бы ты ни чувствовала, просто помни, что каждый из нас пришел в этот мир со своей целью и предназначением. Наша единственная задача – понять свой путь и следовать по нему. Если ты еще не нашла его, не расстраивайся. Верь, что предназначение откроется тебе именно тогда, когда это будет нужно, и оставайся открытой и благодарной за все, что встречаешь на своем пути.

Цель. Когда ты чувствуешь себя потерянной, иди куда глаза глядят. Рано или поздно ты поймешь, в каком направлении стоит двигаться.

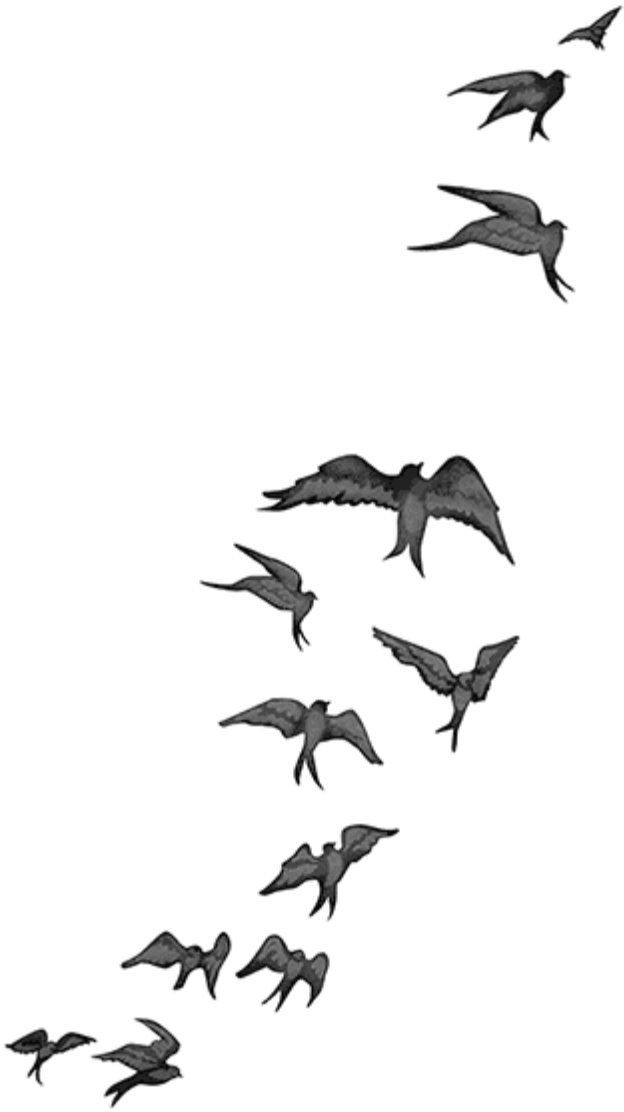
30 ноября

Любовь сильнее сожалений о своем несовершенстве.

Не думай о том, что ты не идеальна. Лучше тратить свое время и энергию на то, чтобы дарить и получать любовь. Никто не будет помнить твои несовершенства – люди запомнят в тебе доброту, чувство юмора и умение сострадать.

Цель. Хватит пытаться достичь совершенства, лучше больше люби.

Декабрь



1 декабря

Зачем это дни так летят?
Лишь утро, и сразу закат.
Июнь и декабрь – подряд.
Они не вернутся назад.
Зачем это дни так летят?

Доктор Сьюз

Я не перестаю удивляться тому, как быстро летит время нашей жизни. Чем старше я становлюсь, тем, кажется, оно летит быстрее и быстрее. В детстве каждый день мог длиться бесконечно. И это говорит о том, что мы должны ценить каждую минуту, каждый краткий миг и каждого человека, который приходит в нашу жизнь.

Цель. Пусть этот день не пройдет просто так – сделай что-нибудь значительное для себя или кого-то другого.

2 декабря

Осталось дописать последнюю страницу. Я заполню ее одним глаголом.

Я люблю. Я любила. Я буду любить.

Доди Смит, «Я захватила замок»

Не обязательно быть десятилетней девочкой, чтобы вести дневник и записывать в него события своей жизни. Ежедневно записывать все, что происходит в твоей жизни, и все, что ты думаешь и чувствуешь по этому поводу, невероятно важно. Это не только помогает лучше понять все, что происходит вокруг тебя, это еще и способ взглянуть на саму себя в долговременной перспективе и заметить свое взросление. Нам всегда кажется, что мы запомним самые невероятные моменты своей жизни, но на самом деле, если их не записать, мы скорее всего их забудем. Подумай, каким сокровищем станет для тебя этот дневник по прошествии многих лет и как интересно тебе будет прочесть его.

Цель. Начни вести дневник или записи, чтобы проследить свой жизненный путь и историю своих чувств.

3 декабря

Никогда не знаешь, сколько у тебя сил, пока сила не станет твоей единственной надеждой.

Неизвестный автор

Именно в те моменты, когда судьба испытывает нас, у нас появляется шанс оказаться на высоте положения. Если это происходит, лучше всего принять вызов судьбы, чтобы получить возможность расти и стать сильнее, чем прежде.

Цель. Не надо недооценивать себя в сложной ситуации. Гордись своей силой.

4 декабря

То, что со мной происходит, может меня изменить. Но не победить.

Майя Анджелоу

Все, что с нами происходит, дано нам для того, чтобы чему-то нас научить, смирить нас и помочь нам стать лучше. Но нет на свете такого человека или такого события, которое должно заставить нас чувствовать свою ничтожность. То, что с тобой происходит, обязательно изменит тебя, но оно не должно победить тебя. Если кто-то пытается принизить тебя оттого, что ты учишься и развиваешься, это лишь отражение собственной неудовлетворенности этого человека собой и своей жизнью.

Цель. Никому не позволяй указывать тебе, какие испытывать чувства.

5 декабря

Глаза – это окно души.

Уильям Шекспир

Чего я терпеть не могу, так это когда человек, говоря с кем-то, не смотрит ему в глаза. Все мы наделены невероятной силой, когда говорим от чистого сердца, но если не смотреть на людей, с которыми говоришь, контакта с ними не возникнет. Именно по глазам видно, что́ человек на самом деле чувствует, – а не по словам. Язык тела тоже свидетельствует о чувствах красноречиво и искренне, поэтому важно осознавать, как ты себя держишь.

Цель. С кем бы ты ни говорила, смотри в глаза и поддерживай зрительный контакт. Тебя будут уважать больше собеседники, да и ты сама.

6 декабря

Если путь твой лежит через ад,
не останавливайся.

Уинстон Черчилль

У каждого бывают плохие дни – не принимай их как личную обиду. Даже обладая всей мудростью мира, мы не застрахованы от неудачных дней. Если у кого-то сегодня не лучшее настроение и этот человек грубит тебе, тут нет твоей вины. Дай ему остыть. У всех бывают такие дни. Сделай паузу, успокойся. Это пройдет.

Цель. Если у тебя плохой день, смирись и расслабься. Удели время самой себе.

7 декабря

Я не идеальна и не обязана быть идеальной.

Когда я впервые это поняла, я почувствовала облегчение. Эта мысль помогла мне стать лучше. Она придала мне сил принять свои недостатки и начать учиться на своих ошибках. Исчезло внешнее давление. Я не смогла бы начать работу над собственными ошибками, если бы считала, что должна достичь идеала. Как только я поняла, что быть неидеальной – это нормально, все изменилось к лучшему.

Цель. Не надо ругать себя за совершенные ошибки – просто постарайся не совершить ту же ошибку второй раз.

8 декабря

Я пишу автопортреты, потому что я часто одна, потому что себя я знаю лучше всех.

Фрида Кало

Лучшее, что мы можем сделать, – оставаться верными себе, уважать самое глубинное и честное в себе. Как много раз в моей жизни бывали моменты, когда единственным, что могло мне помочь, была музыка. От мысли, что я могу просто сидеть в своей комнате и сочинять песню, выражая свои мысли и чувства, мне становилось хорошо и спокойно. Это помогло мне понять, как я на самом деле люблю одиночество. Я желаю каждой из вас найти себе подобное увлечение и уделять ему хотя бы немного времени каждый день.

Цель. Пусть твое любимое занятие оберегает тебя и станет твоим лучшим другом.

9 декабря

Теперь я воин, я стала крепче.
Я воин, я сильнее, чем была.
Моя броня из стали, ее не пробить.
Я воин, и меня не победить.

Когда я писала эти стихи, я имела в виду конкретную ситуацию, но их можно применить к любому человеку, которому в жизни пришлось пройти через что-то сложное и болезненное. Эта песня, эти слова так важны для меня потому, что в жизни я много раз встречала людей, которым пришлось столкнуться с теми или иными травмами, и при этом им было стыдно и страшно самим постоять за себя. Я написала эту песню, чтобы вдохновить людей, молодых и старых, чтобы показать им, что они не одни и всегда могут рассчитывать на помощь.

Что бы тебе ни приходилось переживать прямо сейчас, потом тебе будет лучше.

Цель. У всех нас есть старые раны. Единственный способ защитить себя – продемонстрировать людям свою силу, готовность защищать и любить саму себя.

10 декабря

Пойми, так же, как легко усложнить простое, легко и упростить сложное.

Все мы склонны усложнять и слишком много анализировать. У нас сложная жизнь, мы принимаем решения, которые непросто воплотить в жизнь. Говорят, самый простой ответ обычно правильный, поэтому в чрезвычайных ситуациях я часто возвращаюсь назад, к этой простой истине. Если тебя обуревают сомнения, попробуй внести простоту и ясность в хаос своих мыслей.

Цель. Представь себе свою проблему в виде запутанного узла и вообрази, как распутываешь его.

11 декабря

Когда ты осуждаешь кого-то, это говорит не о них. Это говорит о тебе.

Неизвестный автор

Мне через многое пришлось пройти, я совершила много такого, за что меня могли бы осудить. Сама я не хочу никого судить за то, какой путь они избрали в жизни, это просто не мое дело – осуждать человека за его выбор. Так же, как никто не имеет права осуждать мой собственный выбор.

Цель. Не суди других. Подумай о том, как ты сама хотела бы, чтобы обращались с тобой.

12 декабря

Нет чужаков, есть только друзья, с которыми ты пока не знаком.

Уильям Батлер Йейтс

Мы живем в огромном сообществе, которое все больше расширяется с каждым днем благодаря стремительному развитию социальных сетей. Это так замечательно – получать дружеские сообщения в «Твиттере» и «Фейсбуке» от моих фанатов во всем мире и понимать, что у меня множество друзей в разных концах света. Самое удивительное, что это относится к каждому из нас. Как только мы начинаем смотреть на мир как на гостеприимное место, где все готовы принять и поддержать нас, Вселенная открывается перед нами, предлагая бесконечные возможности.

Цель. Будь готова сегодня обрести нового друга.

13 декабря

То, что легко найти, не стоит и поисков.

Джонатан С. Фоер, «Жутко громко и запредельно близко»

Мне повезло – я практически с детства точно знала, чем хочу заниматься в жизни. Но я знаю многих людей, которые все еще не решили, что для них самое важное. Пока ты остаешься открытой, пока идешь за своей мечтой, даже если она кажется не до конца ясной, ты обязательно найдешь в себе призвание.

Цель. Ты занимаешься тем, о чем всегда мечтала? Если нет, то нет лучшего момента, чем сейчас, – начни немедленно.

14 декабря

Всегда прощай своих врагов – это лучший способ досадить им.

Оскар Уайльд

Прощать очень непросто, особенно если тебе действительно причинили боль. Но когда прощаешь кого-то другого, сама становишься лучше. Когда ты долгое время переживаешь, зацикливаясь на том зле, что тебе причинили, эти мысли отравляют тебя, заставляя снова и снова думать о том, что давно могло быть забыто. Убивай обидчиков своей добротой. Когда прощаешь кого-то, становишься благороднее. Когда надо мной издевались и насмехались, мама всегда говорила мне, что надо подставить вторую щеку. Когда я достаточно повзрослела, чтобы понять эту мысль, я смогла последовать ее совету. И это помогло мне преодолеть обиду.

Цель. Прости кого-то, кто обидел тебя, выпусти свой гнев.

15 декабря

Терпение горько, но плоды его сладки.

Жан-Жак Руссо

В повседневной жизни очень непросто проявлять терпение в отношении как к окружающим, так и к собственным мечтам, которые не спешат сбываться. Иногда приходится ждать долгие годы или даже десятилетия, прежде чем насладиться результатом своих трудов. Верь, что ты обязательно получишь все, что тебе причитается, и знай, что, если набраться терпения, результат будет лучше, чем все, что ты могла себе представить.

Цель. Будь терпимой с теми, кто тебя окружает, а также со своими мечтами, и главное – с самой собой.

16 декабря

Насилие ведет к еще большему насилию.

Давайте будем мирными воинами.

Насилие – это замкнутый круг. Так просто зажечь новый огонь от горящего пламени, но это совершенно бесполезное и пустое предприятие. Гораздо больше энергии, воображения, ума и отваги нужно, чтобы вступить в переговоры с кем-то, кто не согласен с тобой. Вполне можно оставаться на позициях терпимости и уважения с таким человеком. Все мы должны быть готовы к переговорам, к уважительному общению даже в том случае, когда мы не согласны друг с другом.

Цель. Сопротивляйся насилию и требуй уважения и открытых переговоров по спорным вопросам. Будь сама готова посмотреть на проблему с разных точек зрения. Будь готова услышать и понять противоположную позицию.

17 декабря

Ты не будешь наказан за свой гнев, ты будешь наказан самим своим гневом.

Будда

Гнев и обида – самые отравляющие чувства, которые мы только можем испытывать. Всегда бывают моменты, когда кто-то злит нас или делает нам больно, а мы не сопротивляемся. Вместо этого мы просто копим в себе отрицательные эмоции, и они отравляют нас изнутри. Мы и сами не осознаем, как они оплетают изнутри каждую клеточку нашего тела. Мы не должны позволять проблемам угнетать и отравлять нас.

Цель. Когда кто-то совершает поступок, который тебя расстраивает, не копи в себе обиды, сопротивляйся им и сделай все, чтобы преодолеть их в себе.

18 декабря

Возьми меня за руку, давай найдем компромисс.

The Format, «The Compromise»

В отношениях участвуют два человека, и это значит, что одного твоего мнения и твоих идей недостаточно для сохранения отношений. Важно, чтобы другой человек тоже мог открыто выражать себя. Это не означает, что нужно со всем соглашаться, ведь тогда тебе самой станет некомфортно в таких отношениях. Но если ты не можешь найти золотую середину, прийти к компромиссу, однажды ты останешься в одиночестве.

Цель. В случае разногласий старайся найти компромисс в отношениях с друзьями, близкими и коллегами.

19 декабря

Делай что можешь с помощью того, что у тебя есть, там, где ты находишься.

Теодор Рузвельт

Все мы заслуживаем уважения и понимания. Но у меня много подруг, с которыми их парни обращаются отнюдь не так, как те заслуживают. Эти парни дают обещания, которых не выполняют, и скрывают свои истинные намерения. Одна моя подруга встречалась с парнем около месяца и с самого начала сказала ему, что он ей очень нравится и она хочет с ним встречаться, а не просто переспать. Но он никогда не был ей верен, делал что хотел. Она все время говорила, что сможет изменить его и что он полюбит ее, если они будут больше времени проводить вместе. Конечно, она не изменила его. Он с самого начала не скрывал своей сущности, но она игнорировала это, потому что надеялась на лучшее.

Цель. Если кто-то не хочет или не может чего-то, не настаивай. Прими человека как есть или уйди.

20 декабря

Положись на Бога.

Неизвестный автор

Если ты борешься с чем-то, что больше и сильнее тебя, но силы твои иссякли, будь готова переложить решение своих проблем на эту неодолимую силу. Будь то Бог, Аллах или сила Вселенной, у каждого из нас, внутри или снаружи, есть высшая сила. Просто поняв и приняв тот факт, что ты не можешь контролировать все в жизни, ты почувствуешь заметное облегчение и сможешь творить великие дела.

Цель. Подумай о том, с чем ты не в силах справиться, расслабься и оставь все это высшим силам.

21 декабря

Телефон не даст тебе ответа, где искать счастья, его знаешь только ты сама.

Каждый из нас так много времени проводит с мобильником в руках, что порой он кажется приклеенным к нашему телу. Я никого не обвиняю, я сама сталкиваюсь с той же проблемой, но с недавних пор я начала ограничивать себя в использовании телефона. Я поняла, что часто использую его, чтобы отвлечься от собственных мыслей, вместо того чтобы принять и признать их.

Цель. Отложи телефон. Как только тебе захочется поиграть, посмотреть фотографии или перечитать старые сообщения, сделай глубокий вдох, посмотри вокруг и найди что-нибудь прекрасное рядом.

22 декабря

Откладывать важные дела – это как расплачиваться кредитной картой: прикольно, пока не получишь счет.

Кристофер Паркер

Каждый знает, что не нужно откладывать дела и тянуть время, и все равно мы это делаем каждый день. Чем больше дел ты откладываешь, тем больше их накапливается, в итоге – стресс и потеря контроля над ситуацией.

Цель. Управляй своим временем и своими делами.

23 декабря

Не существует веры без сомнений.

Неизвестный автор

Однажды я слышала, как священник сказал это в своей проповеди, и была потрясена смыслом и красотой этой фразы. У каждого из нас бывают моменты сомнений, когда мы спрашиваем себя, почему мы здесь и правильно ли то, что мы делаем. Это нормально – сомневаться в том, что делаешь, это говорит о том, что ты осмысляешь и анализируешь свой путь. Если у тебя нет сомнений, значит, нет ничего, во что ты по-настоящему веришь.

Цель. Признай свои сомнения и хорошенько обдумай, почему ты чувствуешь то, что чувствуешь.

24 декабря

Чтобы получить максимум, необходимо продумать все по максимуму.

Разреши себе продумать до мелочей, какой ты хочешь сделать свою жизнь. Если тебе в голову приходит нечто, что кажется тебе невыполнимым или слишком смелым, пусть эта мысль уйдет так же быстро, как и пришла.

Цель. Составь список своих желаний, решений и надежд на следующий год.

25 декабря

Семья дает нам силы и формирует характер.

Со всеми трудностями, которые я преодолела, я не смогла бы справиться без любви, веры и поддержки моей семьи. Когда я с ними, мне радостно, и я забываю о трудностях и о страхе. Они принимают меня со всеми моими изъянами, и я тоже принимаю их такими, какие есть.

Цель. Сегодня постарайся вобрать любовь своей семьи. Люби своих родных за все, что в них есть и чего нет.

26 декабря

Не важно, как медленно ты идешь, главное – не останавливаться.

Конфуций

Скорость относительна. Одни люди движутся быстро, другие медленно. Это не означает, что те или другие проигрывают, все зависит от того, останавливаются они или нет. Просто двигайся вперед, несмотря ни на что.

Цель. Иди сегодня не спеша, с той секунды, когда откроешь глаза, до той, когда закроешь, без перерыва.

27 декабря

Будь сильной.

Каждый из нас в этой жизни ведет свою борьбу. Я поняла, что, где бы я ни была, у меня есть высшая цель, своим голосом я вдохновляю людей, помогаю им справляться с проблемами и воспрянуть духом, когда им плохо. Я проживаю каждый новый день благодаря моим поклонникам, которые вдохновляют меня делать то, что я делаю, и оставаться сильной день за днем.

Цель. Оставайся сильной ради самой себя, а если можешь, найди в себе силу укрепить других.

28 декабря

Когда проблем больше, чем ты можешь решить, важно вовремя попросить о помощи.

Иногда наши собственные проблемы парализуют нас, лишают воли. Прежде чем я начала лечиться от булимии и неконтролируемого членовредительства, я пряталась от всех, в том числе от самой себя. Я боялась попросить о помощи, я была так растеряна и расстроена тем, что делаю, что, казалось, это никогда не кончится. Если ты или кто-то из твоих знакомых страдает или борется с какой-то проблемой, очень важно вовремя получить помощь. Ты можешь спасти свою жизнь или жизнь другого человека, которого ты любишь.

Цель. Не прячься от себя или других. Попроси о помощи.

29 декабря

Дождь хорош тем, что всегда кончается. Рано или поздно.

Иа-Иа

Тяжелые времена неизбежны. Они приходят, когда их меньше всего ждешь – когда мы просто не готовы. Но важно успокаивать себя мыслью, что это не может и не будет длиться вечно.

Цель. Продвигаясь вперед, напоминай себе, что с каждым испытанием, которое тебе дарит судьба, ты становишься только сильнее.

30 декабря

Теряя способность смеяться,
теряешь точку опоры.

Кен Кизи

У каждого бывают периоды, когда мы чувствуем себя бесконечно несчастными. Тоска, депрессия, уныние и еще что похуже. Важно в таких случаях сохранять чувство юмора. Важно не забывать посмеяться надо всем этим, или несчастья возьмут власть над тобой. Смех поможет тебе увидеть луч света в самой кромешной тьме. Это действует куда поразительнее, чем ты можешь себе представить.

Цель. Даже в самые трудные времена сохраняй чувство юмора и пользуйся им.

31 декабря

А теперь мы приветствуем новый год, полный событий, которых никогда не бывало.

Райнер Мария Рильке

Подумай обо всем, что было с тобой в прошлом году, и попробуй оценить. Подумай, насколько ты выросла, как изменилась, что ты хотела бы продолжить и к чему прийти. Несколько последних дней года у меня всегда наполнены такой энергией, такой возможностью изменений, что остается только сесть и подумать обо всем этом.

Цель. Составь список всего, чего тебе удалось достигнуть в этом году.

Благодарности

Спасибо всем из CAST Recovery, Philymack, Inc., Derris and Company, Macmillan, CAA, Hertz, Lichtenstein & Young, the Nordlinger Group и всем остальным, кто работал со мной. Отдельная благодарность Анне Роберто, Джин Файвел и Рэйчел Фляйшер. Огромное спасибо за помощь и поддержку моим замечательным друзьям и моей семье… Вы знаете, как много вы значите для меня!

Источники помощи

Помощь и поддержку можно получить во многих организациях и лечебных центрах, но я особенно рекомендую эти два:

– Восстановительный центр Медоус, Викенбург, штат Аризона; там практикуется одна из лучших программ по лечению зависимостей и психологических травм через 12-ступенчатые упражнения, через целостное лечение разума, тела и духа.

www.themeadows.com

– CAST Recovery предлагает разнообразные виды лечения и терапии. Деми Ловато вместе с CAST Recovery создали стипендию Ловато для покрытия расходов для людей, которые борются с психологическими проблемами и/или зависимостью.

www.castrecovery.com

notes

Примечания

1

Роза Паркс – инициатор Движения за гражданские права чернокожего населения США. *Здесь и далее примечания переводчика.*

2

Канадский спортсмен и альпинист, лишившийся ног в раннем детстве.